JI DERMANXANEYA SIRUŞTÊ

# ZERZEWATÊN ŞÎFADAR

XALIDÊ HEKKARÎ





Nûbihar

JI DERMANXANEYA SIRUŞTÊ

# ZERZEWATÊN ŞÎFADAR



XALIDÊ HEKKARÎ

Nûbihar

**Nûbihar**: 88

Ji Dermanxaneya Siruştê
ZERZEWATÊN ŞÎFADAR
Xalidê Hekkarî

**Editör**
Süleyman Çevik

**Berg**
İHB Reklam Ajansı

**Rûpelsazî**
**Ridwan Xelîl**
ridwanxelil@gmail.com
zaningeh@hotmail.com

**Baskı ve Cilt**
**Artus Basım**
**Eskop Sanayii Sitesi B 1 No: 63**
**Tel: 0212 671 70 92**
**Başakşehir/İstanbul**

Çapa Yekem: 2012

ISBN: 978-605-5402-16-7

Yayın Sertifika No: 16919

**Nûbihar**
Pak Ajans Yayıncılık Ltd. Şti.
Büyük Reşitpaşa Cad.
Yümni İş Merkezi No: 22/29
Vezneciler – İstanbul
Tel&Faks: 0212 519 00 09

JI DERMANXANEYA SIRUŞTÊ

# ZERZEWATÊN ŞÎFADAR



XALIDÊ HEKKARÎ

Nûbihar

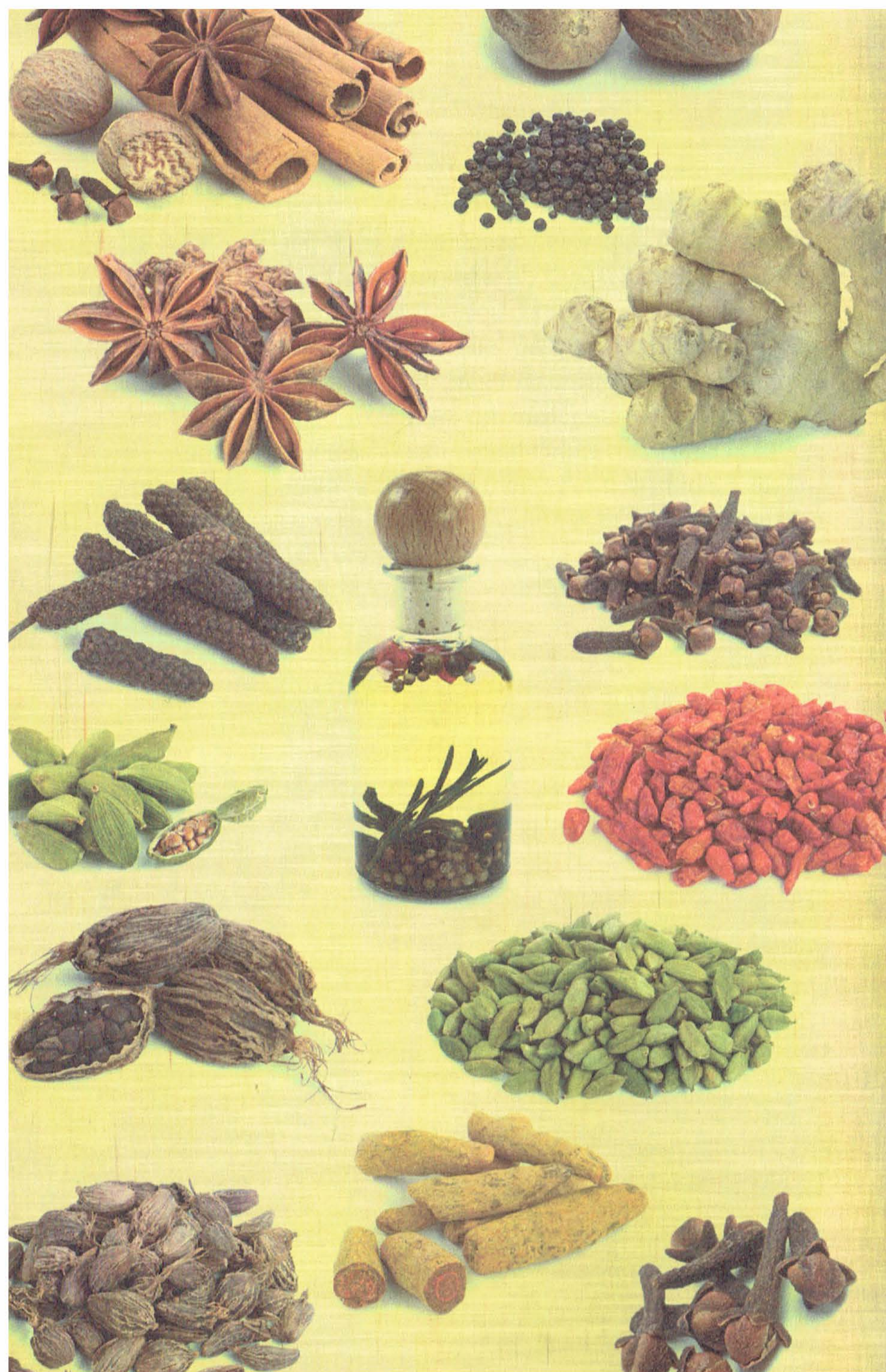
**Xalidê Hekkarî**: Di sala 1948an de li bajarê Colemêrgê hatiye dinê. Bavê wî ji Colemêrgê diya wî ji Motkan e. Di heft saliya xwe de çûye dibistanê. Şeş salan xwendiye, paşê ji ber bêdewamiyê, ji mektebê hatiye avêtin. Pîştî ji mektebê hatiye avêtin, di karê avahiyê de xebitiye. Di avakariyê de, ji derveyî hesinbadanê di hemû beşan de xebitiye. Paşê çûye leşkeriyê û li pey leşkeriyê dîsa dest bi boyaxkariyê kiriye. Lê demek şûn de, dest jê berdaye û di sazkariya rêyan de xebitiye. Di wê navberê de qezayek hatiye serê wî û ketiye girtîgehê. 57 rojan di girtîgehê de maye. Piştî ku ji girtîgehê derketiye, xwe ji bo Almanya nivîsiye û di 1972an de li Almanya, li fabrîqa Fordê dest bi kar kiriye. Heşt salan di Fordê de xebitiye. Ji wir çûye Gesenkirchen Buerê û li wir di maddena komirê de xebitiye. Piştî wê jî ketiye karê şaredariya bajarê Kolnê. Ev bûn bîst sal ku di vî karî de dixebite.

Ez vê pirtûkê ji wan kesan re diyarî û pêşkêş dikim ku di warên li jêr nivîsandî de ji bo mirovan karekî bêhempa û girîng dikin.

Ev pirtûk diyarî ye ji bo muhendîsên kîmyagerî, daristanî û çandiniyê; lêkolerên riwekan, hekîm û dermansazan; û hemû kesên Kurmancîzan ku naveroka vê pirtûkê dikeve sînorê xebata wan. Ez hêvîdar im ku qet nebe ji niha pê ve, li welatê me bi karê xwe rabin û karên wiha li benda kesên wek min nehêlin.

**Xalidê Hekkarî**





## NAVEROK





## AGAHDARÎ Û SIPASDARÎ



Xwendevanên delal,

Ev pirtûk di warê zimanê Kurdî de nû ye. Herwekî hûn jî dizanin xebata di vî warî de şax û rehên xwe berdidin kûrahiya dîroka mirovahiyê. Di van dehsalên dawîn de xebata ku wek şaxekî zanistê dest pê kiribû hêj kûrtir û belavtir bû. Di vî warî de, ango di warê riwek (nebat) û dermanan de bi dehhezaran lêkolîn û lêgerîn hatin kirin. Encamên van lêkolîn û lêgerînan li klînîkên zanîngehan hatin ceribandin û ji aliyê saziyên navneteweyî ve hatin kontrolkirin.

Bi hezaran profesor û pisporên din, bi dehan salên xwe dane xebata li ser riwekan (nebat) û hekîmtiya di vî warî de.

Pirtûka di destê we de, li ser bingeha xebata wan camêran hatiye avakirin û encama xebatên wan camêran nîşan dide. Min xebatên wan î hêja û pîroz beryek û seryek kir û wergerand zimanê me. Ji derveyî wergerandinê û navên wanî Kurdî/Kurmancî hema bêje min tiştekî li xebata wan zêde nekiriye. Ev xebat bi naveroka xwe ya wan camêran e û ger kêmasî hebin ew ji yên min in. Heke bi wergerandin û beryêk û seryekkirina vê berhemê xizmeteke min bigihîje milletê Kurd, ezê pê serbilind bim.

Ez sipasdar û minetdarê ewan zana, lêkoler û zanyaran im ku min di vê berhemê de ji zanîn û agahiyên wan sûd wergirtiye û navê wan gotiye.

Herwiha ez sipasdarê hemû nas û dostan, sipasdarê her yek ji wan kesên ku bûne sedemê nivîsandina vê berhemê. Xasima divê sipasdariyên xwe ji bo kizîrê *Lotikxanê* Pîr Kemal û Hozan Brîndar bêjim, ji ber ku di sererastkirina metnan de, di bicîkirna wêneyan û belavkirina nivîsên min de gelek keda wan heye.

Herwiha sipasdarê Şêx Mihemed Tanrîqûlû û Şêx Sufyan Mîrza me ku di amaddekirin, rastkirin û rênîşandanê de gelekî arîkariya min kirin. Mala tevan ava.

**Xalidê Hekkarî**



Herwekî hemû otorîterên tibê qebûl dikin navenda tibê li Mezopotamya bûye. Îro jî sembola derman mar e. Ew jî ji Akatan serdema Gilgamêş maye. Bi xwe gelek berî wê jî di serdemên Sumeran de ev kar despêkiribû. Di welatê me de herçend em baş nizanîbin jî lê ji 7000'an zêdetir hêşîn hat (nebat) hene. Bi kêmanî ji 400-500ên wan dikarin derman jê bên çêkirin. Lê sed heyf û mixabin piraniya wan hatine jibîrkirin, yên tên nasîn jî kes nizane ka bi esehî kêrî çi tê.

## Ev pirtûk çawa derkete holê

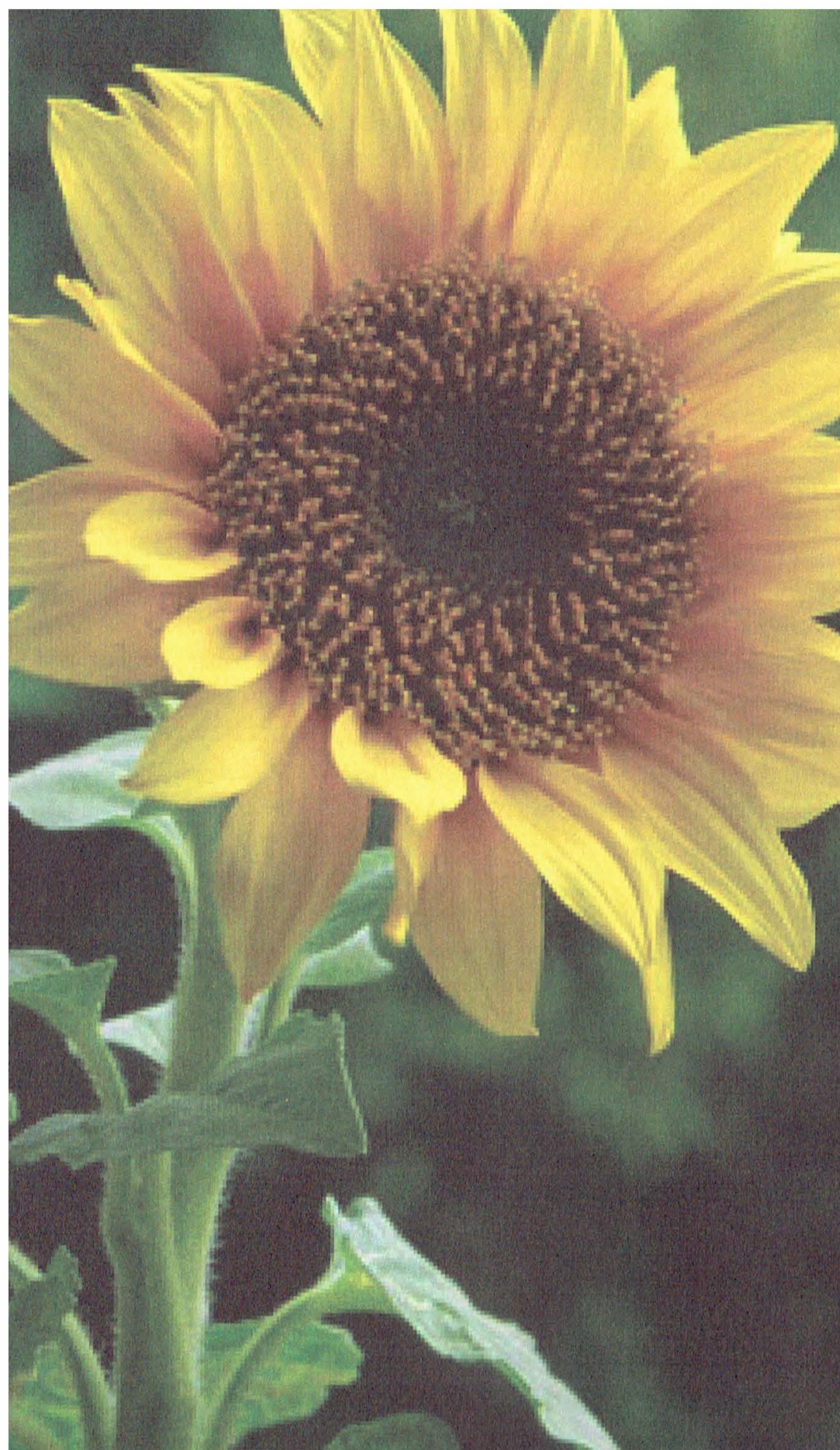
Berî her tiştî dixwazim bi we xwedevanên vê pirtûkê agahdar bikim ku min bijîşkî, endezyariya kîmyayê, qirş û qal an jî zîraetê nexwendiye. Ez bi tenê 6 salan çûme mektebê. Ez mirovek karker im û ji 10 saliya xwe vir de di karê xelkê de dixebitim. Ev bûn 37 sal e li Almanyayê karkeriyê dikim. Lê carinan di jiyanê de hinek tiştên biçûk jî dibin sedemê ku berê mirov biguhêrîne.

Ez rojekê ji bo şevbêrkê li mala Şêx (şêxê Êzîdiyan ji bajarê Mûsil) Sufyan Mîrzayê cîranê xwe bûm. Wan hinek çerez anîn, min lê nêrî di nav çerezan de bizrê kerengan hebûn. Min jî ji bo lotikxanê pêkenok û nivîsên curbecur dişandin wan jî, diweşandin. Ji ber ku min kereng baş nas dikir, li gor zanebûna xwe min li ser kerengê nivîsî. Piştî hefteyekê ez û kebaniya xwe

çûn markêtek Kurd-Îranî li wir di nav keskatiyan de çavê me bi "lûş"ê ket me berê bawer nekir ku lûş e. Me bêhn kir me dît ku bi rastî lûş bi xwe ye. Min li navê wê nêrî navê wê beerlauch (sîrê hirçan) e. Me lûş kirî û em hatin malê, ez hema çûme ber kompîtûrê û li lûşê geriyam. Der barê wê de hînî gellek tiştan bûm û min ew jî ji bo *Lotikxanê* şand. Pîştî heyamekê min di malpera *Yuksekovahaber* de nivîsa Enver Ozkahraman ya li ser pincarçinan xwend. Min jî biryar da ku ez tiştên der barê wan pincaran de dizanim bi rêya *Lotikxanê* li Kurdên din parvekim. Lê tiştên min zanîbûn kêm bûn, min navên wan yên Kurdî zanîbû, lê yên Almanî, Tirkî, Latîni nezanîbûn. 2-3 caran çûme welat li bajarê Wanê min navên wan yên Tirkî ji penêrfiroşên Wanê pirsî, wan jî nizanîbûn, min ji baharatfiroşan pirsî wan jî nizanîbûn. Di wê navberê de min bihîst Enstîtûya Kurdî ya Parîsê xebatek li ser folklora Kurdistanê kiriye. Ez li wan geriyam, (mala wan ava) ji bo min herdu hejmarên Kurmancî şandin lê mixabin di wan de tenê navên hinek nebatan yên Îngilizî, Fransizî, Latînî, Tirkî, Kurdî û resmên wan hebûn. Piraniya wan pincarên ez lê digeriyam di nav nivîsên wan de jî tunebûn. Yên heyî jî min li ser lêkolîn kirin û di *Lotikxanê* de weşandin. Ev nivîsên li ser pincaran ji aliyê xwendevanan ve zêde hatin pejirandin û gelek kesan doz li min kirin ku di nav Kurdan de kesek bi vî beşî ve mijûl bibe nîne û berdewamiya wê ji min xwestin. Herçend min ji wan re digot, ev ne beşa min e, ev karê ekîbekê ye, karê pisporên kimyayê, endezyarên qirş û qal, zîraet, daristan û giyanasan e. Lê wan doza berdewamiyê li min kirin.

Min jî ev kar domand, di destpêkê de min hertişt tevlihev dikir. Lê paşê ez hêdî hêdî ji şagirtiyê derketim û min ji xwe re sîstemek danî û min li ser wê sîstemê karê xwe meşand. Dema min lêgerîn di

înternetan de kirin ez raberî gelek profesorên navdar û qedirbilind ku di vî warî de pirtûk nivîsandine hatim, min pirtûkên wan xwestin û ji bo min hatin. Wan pirtûkan jî barê min hinekî siviktir kir (xasma yên Prof.Dr. İbrahim Gökçek) ku kar tekûz bû û her hefte bi rêkûpêk derketin, me di malperê de di bin navê "Dermanxana xweristê" stûnek jê re vekir. Lê vê carê jî gelek nîvîskar, ronakbîr, rewşenbîr û xwendevanan doza pirtûkê li min kirin. Ez jî li ser ponijîm, lê ji bo derxistina tevahiyan dibe ku temenê min têr neke û di malbatê de jî kesekî ku bişê ji cihê min hêlayî bidomîne nebû. Herwiha di nav ronakbîr, nivîskar, rewşenbîr, bijîşk û endezyarên min nasdikirin jî nebûn. Kesî ji ber dijwarbûn û zehmetiya wê serê xwe pê neêşandibû. Û di nava Kurdan de yekemîn kes bûm ku bi Latînî û bi zaravayê Kurmancî ev kar dikir. Lewma min biryar da ez berê beşê dikakan (zerzewat) dexlan û hinek baharatan bidim çapkirin. Pêy wê dê dor bête ya li ser fêkiyan, paşê jî dê dor bêt yên ser giya, kulîlk û darên derman..



# AGAHIYÊN HEWCE YÊN BI BEDENÊ VE GIRÊDAYÎ



Tenduristiya xweparastinê; di dema nexweşiyan de ji bo başbûn û şîfadîtinê hewldayîn erkeke mirovbûnê ye. Hemî ol û çandên kevnar û qedîm tedawîbûnê emir dikin. Bedena me ji bo me emanet e! Divê ji emanetî re îxanet neyê kirin. Bedena me qiblegeha ruhê me ye . Lewre jî pîroz e. Siruştê, hemû tiştên afirandî pêşkêşî mirovan kiriye, da ku pê bedena xwe biparêzin. Heke em bedena xwe neparêzin dê curmê wê jî, bi êş, nexweşî û bi bêhizûrî bikşînin.



## ÇEND AGAHÎ LI SER JIYANEK BI TENDURISTÎ Û BIKARANÎNA RIWEKAN (NEBATAN)



Mamosteyê Hekîm û Feylesofan Îbnî Sîna, wiha dibêje: "Ez ilmê tibê di du hevokan de berhev dikim. Xweşikbûna gotinê di kurtiya wê de ye. Dema hûn dixwin, kêm bixwin. Piştî xwarinê 4-5 seetan nexwin. Şîfa di givirandinê (hezmê) de ye. Ango bi qasî ku hûn dikarin bigivirînin, bixwin. Tiştê nefsê û aşikê (mîdê) giran dike û dibetilîne, xwarina li ser xwarinê ye. Dikak (zerzewat) bedenê paqij dikin. Fêkî, bedenê xwedî dikin."

Roja îro fêkî û dikak, ji ber peyîna (zibil) kimyewî, ji ber derman û hormonan, û ji ber gemarbûna hewa û axê, bi jehrê têne barkirinê. Ji bo mirov xwe ji wan maddeyên bizerar û jehriyan biparêze, berî xwarin û çêkirina xwarinan, hinek ava şîrgerm bikin firaqekê 2 kevçiyên sîrkeya sêvan, lîmon an jî tirî berdin nav, dikak û fêkiyên xwe di nav wê ava sîrkekirî de 5-20 deqan bihêlin. Ew ava sîrkekirî, dê wan maddeyên xusardar bikêşe xwe. Hûn jî, dê ji wan maddeyên xusardar bifilitin.

### Patin û biraştin

Xwarinên ku ji dikakan têne amaddekirin, ji derveyî kûrên tedawîkirinê, divê zêde neyên kelandin û patin. Ji ber ku dema zêde bên kelandin û patin, piraniya vîtamîn û mîneralên hundirê wê yên bikêrhatî diçin. Divê xwarin li ser agirê kêm û devgirtî bên patin, da ku vîtamînên nava wan de nebin hilm û nefirin. Herweha ava wan neyê rêtin û di heman rojê de bê vexwarin; an jî ji bo birûşan (şorban) bête xebitandin. Ev metod ji bo xweşavên fêkiyan jî derbas dibe.



## Avên dikak û fêkiyan

Di roja me de vexwarina ava konsantrekirî ya dikak û fêkiyên wek pirteqal, greyfûrt, qeysî gêlas, sêv, bacan û hwd. bûye wek adet û moda. Ew avên konsantrekirî, ji ber maddeyên lêzêdekirî û dem li ser borîne, heke zêde bê vexwarin dikarin xusarê jî bidin bedenê. Heke derfet dest bidin, bi tazetî fêkiyên demsalane bên guvaştin û vexwarin dê şîfadartir be. Lê hewce ye ew jî li gor kîloyên kesê vedixwe, rojê 1-2 qedehên avê be. Herweha divê avên fêkiyên wek greyfûrt, pirteqal, mendalîn û hwd. yên bi asît, bi zikê birçî neyên vexwarin.

## Çend danan xwarin

Danên xwarinan li gor xebat û kesan diguherin. Heke karê kesê dixebite rûniştî û negiran û 7-8 seetan be; du dan têrê dikin. Heke kesê dixebite karê wî paletî û giran û rojê 13-14 seet bin di rojekê de 7-8 caran jî dikare piçik, piçik bixwe. Lê hewce ye cureyên xwarinan zêde neyên tevlihev kirin û 1-2 cure bes in.

## Li gor demsalan xwarin

Hewce ye her dikak, fêkî û zelete li gor demsala lê çêdibin de bên xwarin. Bi gotinek din, zivistanan zeletên bacan, bîberên kesk û xiyaran û hwd. û havînan jî gêzer, kelem û hwd. neyên xwarin jî dibe. Ji ber ku organîzma û têdehiyên di nava fêkî û dikakan de li gor wê demsalê hatine afirandin û bifêde ne (dervayî yên hişkirî û tirşî). Lê di roja me de ji ber dikakên serayan ev rewş hinekî guheriye.

Berî xwarinên goştî, seletan bixwin da ku maddeyên paqij-ker yên nava wan de pêşiya maddeyên nava goşt yên xusardar bigire. Riwek û çayan li peyhev (ji derveyî kûran) bi domdarî venexwin. Xwe ji nanê spî çêdibe biparêzin. Heke derfet hebin, nanê reş, nanê bikapek, şilêl, genimok û hwd. bixwin. Nanê ji arvanê aş hê çêtir e.

## Çay û qehwe

Çaya reş ya bê radyasyon berî an jî piştî xwarinan seetekê vexwin. Lê, çaya kesk hûn dikarin herdem vexwin. Heta hûn dişên tovçaya wê jî bixwin. Çaya kesk dema dem bide, maddeya nava wê ya bi navê "Kateşîn"ji %15-25an xwe berdide û dibe antîoksîdanek herî bikêrhatî. Hemû çayên nebatan yên aromatîk (ji dervayî yên bi rûnên firok) rojê 2-3 qedeh bi çend dilopên lîmonê ve dikarin bên vexwarin.

Heta ji we bê, şekirê spî kêm bixebitînin. Di şûna şekirê spî de, ji bo şîrînkirin û tamdarkirinê, şekirê qendê, hinguv, mewîj, hejîr, doşav (dims) û hwd. bikarbînin..

Qehwe: Heke çu nexweşiyên we yên kronîk wek dil, kolesterol, alerjî, vîtîlîgo tunebin, hûn dişên spêdê berî xwarinê, nîvro û hingorî jî seetekê piştî xwarinan qahwekê bi rehetî vexwin.

## Vîtamîn

Heta ji we bê, xwe ji xidayên sûnî û kîmyewî biparêzin. Tabletên vîtamîn, drogan, yên ne siruştî (tebiî ), nexwin. Ji ber ku metabolîzma, (di salên biçûkanî û pîrbûnê) de nikare van tiştan tolerîze bike. Ew jî dibe sedemê berhevbûna girseyên toksînî. Girseyên toksînî jî, bedenê zû kal, bêtaqet dikin û dadixînin. Herweha teşxîsên li ser cureyên penceşêran û analîzên wan de, ew girseyên toksînî (yên ji van maddeyên kimyevî tên) dibin sedemê, kevirên gurçik û sefrayê. Zêde dayîna vîtamîn C ji bo piçûkan (pitik-zaro) kalsiyûma ji bo mezinan (pîran-kalan) dikare bibe sedemê kilsgirtin, prostat, kevirên gurçîk û sefrayê. Em dikarin van vîtamîn, mîneral û enzîman; ji gêzer, brokolî, kelem, bexdenoz û hwd bistînin. Ya herî giring, vîtamîn û kalsiyûma ku em ji wan tabletên sûnî distînin, dikarin li ser kesê nivîsî bandorê bikin. Lê dema em wan ji nebatan bigirin, ne tenê vîtamîn C û kalsiyûm, herwaha gelek vîtamînên din yên bikêrhatî û yên ku bedenê tolerîze dikin , faydedar û bêxwusar jî distînin. Ji ber hindê jî ya durist, ew e ku em vîtamîn û mîneralên xwe ji nebatan bistînin.



## Xwe ji sê spiyan biparêzin

Di xwarinên xwe de bedena xwe ji 3 spiyan (li gor pisporan şekir, xwê, û arvanê spî) biparêzin. Heta ji we bê, wan kêm bikarbînin. Ji bedêla (dews, şûn) şekirê spî, hinguv, doşav, mewîj hejîr û hwd,.ji bedêla arvanê spî (sûnî ) arvanê bikapek, yê reş, ceh û hwd., ji bedêla xwêya sûnî (spî ) jî, xwêya tebiî an jî nerafînekirî bikarbînin. Arvanê spî heta tê sipîkirin bi dehan caran ji dest derbas dibe. Maddeyên faydedar yên tê de, berze dibin. Xwê ji bo ku spî bibe tê rafînekirin. Şekir jî ji taybetiya xwe derdikeve. Sedemê em hinde li ser van hersê spiyên netabiî (sûnî) disekinin ev e: Bandora van hersê spiyan, li ser gelek nexweşiyên roja îroyî hene û ev jî ji aliyê bisporan ve tesbît bûye. Bi gotineka din, di nexweşiyên roja me de, ev hersê spî rolekî mezin dileyizin.

## Mûcîza lîmonê

Lîmon, mûcîzeyeke siruştî ye. Hemû xwarinê bigoşt, selete, zêrzewat, şîraniyên hun çêdikin, hinek ava lîmonê ya nûguvaştî berdin nav. Ew lîmon dê we ji bandorên nebaş yên ji wan xwarinan tên, bifilitîne. Dema hûn avê vedixwin jî çend dilopên ava lîmonê berdin nav û wisan vexwin.

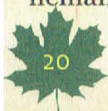
## Danasîna tibê

Ji wî şaxê zanistê re "tib" tê gotin ku dema tenduristiya mirov bi cih be dê çawa wê biparêze; û dema ku nexweş be dê çawa wê bîne ser rewşa berê, ji xwe re dike armanc..

Parastina tenduristiyê, xweşkirina kesên nexweş, bi xêra zanista ilmê tibê pêktê. Li ser vê babetê ji roja qedîm ve hata roja me gelek pirtûk hatine nivîsandin.

## Exlad çi ye

Di pirtûkên qet kevin nabin de tê qebûlkirin ku ji çar hêmanên (ûnsûr) di bedena me de heyîn (xwîn, belxem, sefra



û sewda) re "Exlad" tê gotin. Ev herçar hêman, bi çar elementên jiyanê yên bingehîn ve girêdayî ne. Ew jî hewa, av, ax û agir in. Xweşî û nexweşiya bedenê bi van çar hêmanan ve girêdayî ye. Heke ev çar hêman di bedenê de normal bin, beden saxlem e. Heke yek ji yên din zedetir be, tenduristî têk diçe, di bedenê de nexweşî û arîşe peyda dibin.

**Xwîn**: Hêmaneke rohn, rengê wê sor, tama wê şîrîn, bêhna wê xweş e. Taybetiya wê ya siruştî germ û kamçik (rûtubet ) e. Cihê wê yê di bedenê de mêlak (kezeb-cergereş ) e. Ev hêma bi hewayê ve girêdayî ye. Xwîna xerab rengê wê şêlû, bêhna wê pîs e. Hemû xursendên (xida ) taybetmendiyên wan yên siruştî zuha û sar in, derman û şîfadarên xwînê ne.

Bandora xwînê: Heke xwîn di bedenê de serdest (hakim) be, serêşa dijwar, tiralî, gêjbûn û sergiranî zêde dibe. Di rûçik (rûdên), ezman û çavan de soratî peyda dibe. Di bedenê de kunêr û pirzik derdikevin û kepûyê (difin-bêvil–poz) mirov bêrawestan diherike.

Sedemê zêdebûna xwînê, zêde xwarina tiştên bi rûn, şîranî û xwarinên xwînçêker in.

Şîfa wê: Xwarina hinarên tirş, fêkiyên tirş û xwarinên bi sîrke. Heke ev tiştên me gotî bi awakî domdar, li peyhev bêne xwarin, dê xwînê bîne ser rewşa berê.

**Belxem**: Hêmaneke ku taybetmendiya wê sar û kamçik (rutûbet) e. Cihê wê di bedena mirov de, pişik (cergespî-mêlakaspî) e. Bi hêmena avê ve girêdayî ye. Hemû xursendên (xida) taybetmendiya wan ya siruştî germ û zuha bin, derman û şîfadarên belxemê ne.

Bandora belxemê: Heke di piraniya bedenê de belxem serdest (hakim) be, rengê mîzê sipî dibe, xew giran dibe, rûçik zer dibe, tif zêde dibe, av li dev dikeve, hisa têhnîbûnê kêm dibe, ji dev belxemek tirş tê.

Sedemên wê: Piştî zêdebûna xewê, gêjbûn derdikeve holê, ji wê jî nexweşiyên bêîştahî, bêhezmî, bêmeferî, xwejibîrkirin, kêmhêziya aşikê û ji dev bêhnhatin peyda dibe.



Şîfa wê: Hingiv, zencefîl, genimok (gilgil-garisê Stembolî) kuncî û xidayên taybetmendiya wan ya siruştî germ û zuha bin, li hember arîşeyên ji belxemê tên, dibin derman û şîfa.

**Sefra**: Taybetmendiya wê ya siruştî ew e ku germ û zuha ye. Cihê wê yê di bedena mirov de kîsê sefrayê ye. Ji hêmena agir e.

Bandora sefrayê: Dema sefra di bedenê de serdest dibe, di beden û çavan de zerbûn peyda dibe. Bi awakî domdar tama devê mirov tal e. Şikeftika dev û dev tim zuha dibe. Destav (mîz) zer dibe, serêş, bêxewî, bilindbûna nebzê, daxwaza mayina li cihên hênik peyda dibe. Di bedenê de pirzik çêdibin, bi mirov re aciziyek hundirî peyda dibe. Hemû xidayên taybetmendiya wan sar û kamçik in (rûtûbet), şîfadarên sefrayê ne.

Sedemê wê: Kêm xwarina xidayên sar û rûtûbet e.

Şîfa sefrayê: Şekir, avaceh û nanêceh, zebeş, xiyar, heke bihev re, an jî heyamekê bi domdarî bên xwarin, dê sefra bête ser rewşa xwe ya berê.

**Sewda**: Taybetmendiya wê ya siruştî sar û zuha ye. Cihê wê yê di bedena mirovan de xalik (fatereşk) e. Hêmana wê ax e.

Bandora sewdayê: Dema sewda di piraniya bedenê de serdest dibe, di bedenê de bêbizavî (hereket), bêxewî, tarîbûna beden û xwînê, zêde vexwarina avê, êşa aşikê (mîde) weswese, acizahiya bidomdarî, dîtina xewnên nebaş, xwurabûna fikirandinê, bi mirovan re peyda dibe.

Sedemê sewdayê : Sotina xwînê, zêde xwarina nîsk, genimok (gilgil-garisê Stembolî) goştê çêlekan, bacanê reş lobî (fasûlî) û xwarinên şor.

Şîfa sewdayê: Xwarinên taybetmendiya wan, ya xwezayî germ û ritûbet in, arîşeyên sewdayê ji holê radikin.

Di Kitabû Muntehab fi't Tib de Exlad bi van çend gotinan tê şirovekirin: Aqilê bedenê ji belxemê, soratiya wê ji xwînê, reşatiya wê ji sewdayê, zeritiya wê ji sefrayê pêk têt.

Bi kurtahî, riwekên (nebatên) germ ji bo germkirina bedenê, yên sar ji bo sarkirina bedenê, yên zuha ji bo kamçikê (ritûbet), yên kamçikî (ritûbet), ji bo zuhabûna bedenê tên bikaranîn.



# JI DERMANXANA XWERISTÊ
# BISÎQAL XWARIN



Xwarin û xidayên bingehîn ji bo jiyana mirovan, ji şeş maddeyan pêk tên 1-Cureyên proteînan 2-Cureyên karbon-hîdratan 3-Cureyên rûnan, 4-Cureyên vîtamînan 5-Cureyên mîneralan 6-Av.

**1-Cûreyên proteînan**: Proteîn bûjenên (meteryal) avakirina bedenê ne. Li ba zaroyan û xortan xwenûkirin, tamîrkirin û zeximbûna keziyan/kejiyan pêktîne, li ba kalan jî qismên kevinbûyî û pirespîna (tamîr) bedenê pêk tînin. Du awayên proteînan hene: Yên ajalî (heywanî) û yên riwekî (nebatî-giyayî)

Goşt, masî, hêk, şîr û tiştên ji şîr tên çêkirin proteînên heywanî ne. Erzaqên hişkirî, çerez, beqliyat û hubûbat jî proteînên nebatî ne. Goşt, hêk, şîr ji bo çêbûn, nûkirin û tamîrkirina masûlkeyan bifêde ne. Nok, lobî, nîsk jî tamîra bedenê pêktînin.

**2-Cureyên karbonhîdratan**: Xidayên hewcedariya xebitîn û germahiya bedenê pêk tînin, karbonhîdrat in. Ew jî di nav genim, ceh, şilêl, cehgenim, nok, lobiya (fasûlî), nîsk, polik (bezelye), soya, mewîj, hejîr, tirî, hinguv de peyda dibin.

Xidayên mehandina (hezma) wan ji aliyê aşik (mîde) û rûvîkan ve temambûyî li bedenê belav dibin û ji bo enerjiyê tên serfkirin. Yên ji ber dimînin jî, li mêlakê (kezeb-cergêreş) depo dibin; li gor hewcedariyê, mêlak wan dide xwînê. Heke ji mîqdarê rojane kêmtir bê stendin, beden bê taqet (bêhêz) dimîne. Heke zêde bê stendin mîqdarê şekir zêde dike.

**Cureyên rûnan** (don): Rûn du cure ne; ajalî (heywanî) û riwekî (nebatî–giyayî).

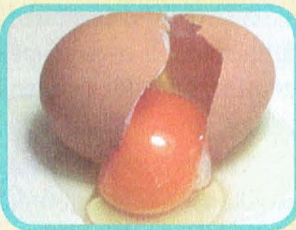
Rûnên heywanî: Nivîşk, rûnê helandî, bez, dûng, rûnê masiyan û hwd. Ji bo normal şolkirin (xebitîn), zeximbûn û temîrbûna bedenê gerek in. Ev rûnên ha, maddeyên ku beden hewceyê wan e, yên wek vîtamîn A,D û E dihewînin. Heke madarê gerek neyên standin, arîşe serî hildidin. Heke zêde bên xwarin (ji ber hezma wan zehmet e, zor li kezebê tê) xebitînê xurab dibe.

Rûnên zeytê, gulberoj, genimok (gilgil-garisê Misrî) pembû, kuncî û hwd. rûnên riwekî ne (giyayî –nebatî) û hezma wan sanahî ye.

**Av**: Ji sedî 80 giraniya bedena me ji avê pêk têt. Av kaniya jiyanê ye. Taybetmendiya avê sarûgerm (rutubet) û hênik e. Av germahiya bedenê dadixe, nema (rutubet) wê diparêze. Rohnkirin û belavbûna xidayan heta rehên mûyane bi saya avê pêk tê.

Dema aşik (mîde) vala be, divê li ber xwarinê ava zêde neyê vexwarin. Dema mirov ji xewê şiyar dibe, piştî têkiliyên zayendî (cinsî) piştî xweşûştin û li pey xwarina fêkiyan avê venexwe. Kaniyên av jê dizên, kîjan maden tê de be, av taybetmendiya xwe jî wê madenê digire, ew taybetî jî bandora xwe li ser bedenê nîşan dide.

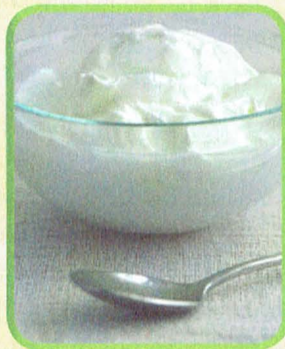
**Hêk**: Hêk xidayek pir baş e û depoya proteînan e. Ji bilî proteînan, rûn, karbonhîdrat, mîqdarek zêde hesin, sodyûm, kukurd (kerkût), vîtamînên A, B dihewîne. Hêk ji bo zeximbûn, zêdebûna mirovan, çêbûna soregilokên xwînê, xwebixwe tamîrkirina bedenê alîkarek mezin e. Hêk ji bo bihêzbûna dil roleka mezin dilîze. 2-3 hêk şûna 100 gr goşt digirin. Bi xavî xwarina zerika wê gelekî bifêde ye. Êşan kêm dike, kiskokên qirik û mêlakê (kezeb) paqij dike. Heke zêde bê kelandin û qelandin mehandina wê zehmettir û fêda wê kêmtir dibe. Rojê 1-2 hêk xwarin baş e, lê ku zêde bê xwarin dibe ku zerar jê çêbibe.



**Şîr**: Şîr ji bo her temenî (umrî) xidayek bikêrhatî û bingehîn e. Şîr mezinbûn û zeximbûna pitikan, zaroyan û zêdebûna fealiyetên xortan pêktîne. Di şîr de gelek cureyên proteîn, karbonhîdrat, fosfor, sodyûm, potasyûm, klor, magnezyûm, sulfur, krom, sifir (paxir) çînko, hesin, îyot, mîneral û vîtamîn hene. Herçend wek xidayek sanahî (besît) xuya bike jî di eslê xwe de, ji hersê maddeyên siruştî (rûn, av û riwekan) pêktê. Şîr û tiştên jê çêdibin ji bo nexweşiyên dil û gurçikan zêde bikêrhatî ne. Divê şîr zêde neyê kelandin; dema zêde bê kelandin vîtamîn û mîneralên xwe berze (winda) dike. Kesên nexweşiyên dil û prostatê pêre heyî, divê piştî sertû li ser bê hilanîn, vexwin. Heke şîr bê qahwe û kakao bête vexwarin çêtir e. Şîrê çêlekan baş e, lê yê herî baş yê bizinan e.

**Sertû**: Sert û gelek xwedîker e û zêde birûn e. Hezma wê hinekî zehmet e, lê heke bi hinguv, rîçal û şekir ve bê xwarin, dê hezma wê hêsantir bibe. Kesên arîşeyên dil, prostat, reh û jiyan hebin divê xwe jê biparêzin.

**Mast**: Taybetiyên di şîr de heyî, hemû di mast de jî hene. Mast yek ji wan xidayan e ku mîkroban di hundirê xwe de nahewîne asta kolesterola xwînê dadixe, di zerika mikrobîk de vatiniya (wezîfa) antîbiyotîkan dibîne, pêşiya penceşêrbûna bedenê digire, zeximbûn û mezinbûnê teşwîq dike, ji ber taybetiya wê ya paqijkirina bedenê kesên bi jehrê dikevin, mast dixwin. Mast ji bo gelek cure nexweşiyên rûvîkan û xistina kurman bikêrhatiye. Mast û sertûyê tirş divê zêde neyê xwarin. Rojê 200 gr xwarina mast bes e.



**Penêr**: Penêr ji şîr 5-6 caran zêdetir proteîn û rûn dihewîne. Mîneral û vîtamînên di şîr de yên herî girîng di penêr de ne û xidayeke pir xwedîker e. Ji bo tenduristiyê, penêrê herî baş yê taze, spî, bêxwê ye. Lê yê bizinan ji hemûyan bikêrhatîtir e.

Di penêr de, ji dervayî proteîn mîqdarek zêde "lesitîn"heye. Lesitîn dermanê mêlakê (kezeb-cergêreş) ye û herweha kolestrolê jî kêm dike, pêşiya hişkbûna rehan, jiyan û keziyan (qas) digire û mehandina wê sanahî ye. Ji bo zarok û nexweşan penêr kana kalsiyûmê ye. Ji bo zarokên du salî û nexweşên şekir, kesên "albûmînî"heyî zehf bifêde ye. Ji bo jinên ducan (bihemil) û yên zarokan şîr didin xwarina penêr tê pêşniyarkirin. Divê penêr di nav amanên (firaq) lek (pilastîk) û bafûn de (alemînyûm) zêde nemîne.

**Goşt**: Goştê bêhormon û yên ku bermayên antîbiyotîk ne têde, yên ajalên (heywanên ) ku bidevê xwe li çolan diçerin, depoya proteînan ya bêqisûr e. Gost têra hewcedariya proteînan ya bedenê dike. Gelek cureyên goşt hene.



Goştê pezê spî (mih, kavir û hwd.) Goştê pezê spî heke kêm dohn (rûn) be, ji goştên herî baş tê hesibandin. Awayê wê di pîleya (derece) duyem de germ, di pîleya yekem de kamçikî ye (rutubet). Mehandina rûnê wê hinekî zehmet e. Goştên pezên pîr nayê tercîhkirin. Yê herî tamdar û baş yên kavirên nêr e. Jîrîtiyê (zeka) û hiş (bîr–hafiza) bihêz dike.

**Goştê Bizinan**: Herçend ji aliyê hinek pisporan ve zêde xwarina wê nayê tawsiyekirin jî, lê ji aliyê hinekan ve jî goştê herî bisihet tê pejirandin. Yê herî xweş yê gîskên nêr in. Taybetiya wê ya nermkirina bedenê heye.

**Goştê heywanên reşeke**: Goştê heywanên reşeke (çêlek, ga, gamêş û hwd.) heke pîr nebe ji goştên baş tê hesibandin. Awayê wê sar û zuha ye. Goştek xwedîker û ji aliyê vîtamînan û mîneralan ve dewlemend e. Mehandina wê, ji yê pezê spî sanahîtir e. Heke ji hewcedariyê zêdetir bê xwarin dê mêlak û gurçikan biwestîne, lê ji bo kesên zede diwestin tê pêşniyarkirin.

Heke bi domdarî bê xwarin, dikare bibe sedemê arîşeyên reşbûna çerm, gurîbûn, penceşêr, kotîtiyê (cuzam). Goştê golik û conegayan yê herî baş e.

**Goştê pezkovî**: Awayê goştê pezkoviyan germ û di pîleya yekem de zuha ye. Di nav heywanên kovî de, pîştî xezalan goştê herî xweş û nirxê xidaya wê bilind yê pezkoviyan e.

Goştê kîvroşkan (kêrgû): Awayê goştê kîvroşkan di pîleya normal de germ û zuha ye. Bi kebabî xwarina wê gelek tamdar e. Taybetiya wê ya qebizkirinê heye. Destavê diqulipîne û kevirên di mesanê de hûr dike.

**Tamavkêş**: Ji serik, ûr, rêvik, dilik, mêlak, xalik (fatereşk) gurçik û hizarpirtikên ajalan re "tamavkêş" tê gotin. Tamavkêş ji bo mêlakê zêde bikêrhatî ye. Tê de gelek hesin, fosfor û cureyên mineral û vîtamînan hene. Ji bo kesên bi ruh û bedenê westiyayî, li hember bêxewiya zarokan gelek bifêde ye. Lê ji bo kesên nexweşiya dil heyî nayê pêşniyarkirin.

**Mejî**: Mejî zêde fosforê dihewîne û ji bo zarokan gelekî bikêrhatî ye. Di avê de tê heşandin dohnê zeytê û lîmonê li ser dikin. Lazim e mejî taze be û ji 50 xramî zêdetir neyê xwarin.

**Dil**: Dil ji aliyê vîtamîna B ve gelekî dewlemend e. Lê hezma wê zehmet e; hewce ye car û baran bê xwarin.

**Goştê Masiyan**: Cureyên masiyan mişe ne (pir-zehf) nirxê wan yê proteînan di asta goştên din de ne. Lê ji goştên din zêdetir fosfor û îyotê dihewîne. Tê de madarek zêde vîtamîn hene. Yên herî xweş, yên rûbarên zelal in.

**Rûnên ajalan**: Avayê rûnê ajalan germ û kamçikî (rutubet) ye. Madarek têrker fosfor, hesin û cureyên vîtamînan dihewîne. Çiqas bi xavî bê xwarin ewqas hezma wê sanahî û bifêdetir e. Mehandina rûnê heliyayî zehmet e. Kuxikê dibire, gurîbûn û hişkbûnên bedenê hiltîne û bedenê nerm dike. Di rûn de kolesterol heye, lê vîtamîna F kêm e.

**Rûnê zeytê**: Rûnê zeytê bedenê xwedî dike. Ji ber sedemên maddeyên azotî, bedenê têr digire. Ji ber ku mîqdarekî zêde fosfor dihewîne, enerjiyê dide. Kolesterola wê nîne. Vîtamîn F



jî pir kêm e. Li ser mêlak û rêyên sefrayê bibandor e. Tamîra mêlakê û xwebixwe nûkirina wê pêktîne. Herikîna sefrayê zêde dike, kevirên wê dixe û mehandina wê sanahî ye.

Rûnên gulberoj, penbû, kuncî, genimok (gilgil-garisê misrî) û hwd. Ev rûnên han ji aliyê vîtamîna F de dewlemend in û kolesterola wan nîne. Ji bo xwedîkirinê gelek bifêde ne. Pêşiya bilindbûna kolesterolê digirin; di nav demeke dirêj de kolestrola bilind jî dadixînin.

**Hinguv**: Li gor çêreya mêşê li ser riwekan, qalîteya wî jî tê guhartin. Hinguvên ji nebatên çiya û daran, ji yên deverên veder çêtir in. Di hinguv de vîtamîn B1, B2, B3, B5, B6, C. ji mînerelan kalsiyûm, fosfor, potasyûm, gûd (kûkûrt) sodyûm, klor, magnêzyûm, paxir, hesin, îyot hene. Ji %70 yî hinguv sererast (dîrek) tevl xwînê dibe. Her wiha di hinguv de maddeyên ku berliçêbûna her cure mîkroban digirin, hene. Lewre hinguv, bi salan dimîne lê xerab nabe. Hinguv pêşiya kalbûna bêwext digire. Hinguv, ji bo kesên ji ber sedemên hêrsbûnê nikarin razên re gelek baş e. Hêrsa wan aram dike. Ji bo kulên aşikê (mîde) bifêde ye. Rehan û jiyan fireh dike, zextê bilind dadixe, dil bihêz dike, dilkuta zêde kêm dike, derdorên dil bi xwîna zêde xwedî dike. Dostê mêlakê, yê herî baş hinguv e. Xwebixwe tamîrkirina wê pêk tîne. Ji bo bronşît, gastrît, bawîbûn, aşik, bêxwînî, û gelek nexweşiyên din re şîfa ye. Di hinguv de mîqdarê kîjan kulîlk û polen zêde be hinguv wesfê wê dide.



## BACANREŞ

**Salonum Melangena**



**Danasîn**: Bacanreş riwekeke (nebat) giyayî ji malbata bacanên reş e. Li welatên tropîkal pirsalanî, lê li welatên din yeksalane ye. Bejna wê, li ser navtengê, ji mêtroyekê zêdetir bilind dibe. Paşê jî çiq û rîşî jê çêdibin. Belgên wê mezin û kesk in. Kulîlkên wê peyaziyê vekirî ne. Ji wê kulîlkê dikakek çêdibe û ji wê dikakê (fêkî) re dibêjin "bacanê reş". Gelek awayên wê hene.

Wek: Yên dirêj, girover, rengspî, rengmor, rengreş, pirsîsik, kêmsîsik û hwd.

Bacanreş dikakek bidûxik e. Li derdorên dûxikê, navteng û çiqên wê bi kelemên (stirî) biçûk we dorpêçkirî ye.

**Welat û dîrok**: Hîndistana Tropîkal makewelatê bacanê reş e. Ji wir derbasî Efrîqayê, Misirê, Îranê, Kurdistanê û Qibrisê bûye. Di sedsala 16an de Spanyolan bi xwe re anîne Ewropa û li Spanya û Îtalya, dest bi çandiniya wê kirine. Piştre, bi xwe re birine Amerîkaya latîn. Niha li gelek welatên dinê ji bo ticaretê çandiniya wê têkirin. Welatên ku herî zêde çandiniya wê dikin; di rêza yekemîn de Çîn û di rêza dûyem de Hindistan, ya sêyem jî Turkiye ye. Li Kurdistana Bakûr, bajarên herî zêde lê tên çandin û tên xwarin Ruha, Entab, Bîlecik û Îdir e. Lê yên Bîlecikê ji hemûyan tamdartir in.

**Berhevkirin**: Dema dikaka wê digihê, tê berhevkirin. Yan bi tazetî xwarin jê tên çêkirin, ji bo tirşiyê tên bikaranîn, bi awayekî têne konservekirin; yan jî dikin beleçek (hûrkirin û li ber tavê hişk kirin) ku yan ji bo dolmeyan têne qewartin û wek gewlazan bi kebabê ve dikin.

**Têdehî**: Kalsiyûm, Fosfor, Proteîn, Karbonhidrat, Kolestrol, Hesin, Sodyûm, Lîf, Rûn, Potasyûm, Vîtamîn A, B1, B2, B3, B6, C .

**Bikêrhatin**: 1-Dilkutkê normal dike 2-Gurçikan dixe-bitîne û ava ku di bedenê de civiyayî be davêje der 3-Taybetiya wê ya xwînzêdekirinê heye (xwînê çêdike) 4-Hêrsbûnê aramdike. 5-Rêvîkan nerm dike û destavê (îdrar) diqulipîne 6-Asta (sewiya) kolestrolê dadixe 7-Bêxwîniyê ji holê radike 8-Mêlakê (kezeb-cergêreş) dixebitîne û hizarpirtik (pankireas) ê sererast dike 9-Êş û sotiniyên gurçikan kêm dike 10-Ji bo kîlodayinê dibe arîkar.

**Gotinên pisporan der barê bacanreşê de**: Prof. Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Di bacanê reş de mîqdarekî têker vîtamîna A, C û cûreyên B hene. Herweha di bacanê reş de kalsiyûm, fosfor, hesin û gelek maddeyên din yên bi kêrî bedena mirov tên hene. Nirxê kaloriya wê gelek kêm e. Taybetiya wê ya xwînzêdekirinê heye. Hêrsbûnê aram dike, zextê (tansiyon) dadixe. Kesên nexweşiyên rêvik û aşikê bi wan re hebin, dibe ku pê aciz bin. Ji bo bawesîrê baş e. Kîloyan dide avêtin. Ji ber ku di bacanên reş de hinek tehlatî hene; hinekî di ava şor de bimîne dê baştir be. Heke bacanreş bê herişandin û li ser sotiniyan bê danîn dê fêda wê bê dîtin. Kesên ku bi wan re nexweşiya gastrît û ulserê hebin, divê teqez (qet-hîç) bi kar neynin.



**Bikaranîn**: Ji bacanên reş gelek cûreyên xwarin, selete, kebab, tirşî, hêkerûn (omlet) û hwd. tên çêkirin.

**Depoya Tenduristiyê:**

## BACANA SOR (FRINGÎ-TOMAT-ŞAMIK)

**Solanum Îzcopersîum**



**Danasîn**: Bacana sor riweke (nebateke) ji malbata bacanreş (Obergîn) tê hesibandin.

Navtenga wê bi tîran radibe, paşê gelek çiq jê diçin. Bejna wê heta 3 mêtroyan jî bilind dibe. Navteng û tayên çiqan bi sitirî ne. Lê stiriyên wê nerm in; rengê çiq û navtengê kesk in.

Belgên (pel) wê keskê xet-xetî ne. Rûyê belgên wê yên derve, keskê biriqok, yên hundir mat in û bêhnek gelek xweş jê tê. Kulîlkên wê zer in. Dema ew kulîlk diweşin, li cihê wan dikakek (zerzewat-fêkî) çêdibe. Ji wê fêkiyê re bacana sor tê gotin. Ew dikak berê kesk, di pey re zer û dawiyê jî sor dibe.

Di nava dikakê de dendik (sîsik-tov-bizir) hene. Ew tov tê hilanîn. Dema çandiniyê, berê di nav qutîkan de tê çandin. Li wir dibin şitil, paşê ew şitil di nava zevî û baxçan de tên çandin. Çawa hinek cureyên kulîlkan bi şev vedibin her wisa bacanê sor jî bi şev digihê. Gelek cureyên wê hene. Wek bacana sor-spî-zer û niha jî yên binefşî (mor) peyda bûne. Bacan, wextê xav tê xwarin, bi gelemperî zeleteya wê tê çêkirin. û nirxa wê ya di tibê de gelek bilind e.

**Welat û dîrok**: Makewelatê bacana sor Meksîka, Perû û Bolîvya ye. Berê, li çolê, yên zer xwebixwe çêbûyî hatin dîtin û paşê jî hatiye kedîkirin. Dîroka wê baş nayê zanîn, lê bi hezaran sal in ku li Meksîka, Bolîvya û Perû çandiniya wê tê kirin û ji bo xwarin, zelete û derman tê bikaranîn. Piştî ji

aliyê Krîstof Kolomb ve keşifkirina Amerîkayê, Ewropiyan bi gemiyan anîne welatên xwe. Îtaliyan ji ber rengê wê yê zer, bi "sêva zêrîn" binav dikin. Îngilîzan heta salên 1900î "sêva eşqê" binav dikirin. Bacanê sor, ji aliyê Ewropiyan ve belavî deverên din bûye. Îngilîzan bi xwe re birine Hindistanê. Ji Hindistanê derbasî Îranê, Mezopotamyaya jêrîn, Misirê û Kurdistana başûr bûye. Lê Kudistana bakur (ji dervayê Hekarî û Botan) bi riya Fransizan belav bûye. Dema şerê cîhanê yê yekemîn Fransizan bi xwe re anîne Suriyê û Rihayê. Lewra beşek Kurd jê re dibêjin fringî (Frensî) beşek jî jê re dibên şamik (ji navê bajarê Şamê).

**Berhevkirin û parastin**: Dema bacan sor bûn, tên berhevkirin. Bacanên berhevkirî yan têne hişkkirin yan jî ava wan tê derxistin. Piştî bacan hatin guvaştin, ava wan datînin ber tavê. Ev av (doşava bacanan-bişava bacanan) paşê di qebanozan de tê hilanîn û ji bo xwarinan wek ava bacanan tê bikaranîn..



**Têdehî**: Kalsiyum, Fosfor, Potansiyûm, Lîkopen, Îzcopîn, Lîfên xidayî, Flavonît, Antî vîral, Beta karotin, Fornesal, Asîta pîpecolic, Asîta arabîk, 23 cureyên antîoksîdan, 25 cureyên antî bakterîel Vîtamîn A, B1, B2, C, K.

**Bikêrhatinên bacanên sor**: 1-Destavê diqulipîne (îdrarê tavêje) 2-Maddeyên jehrî yên di bedenê de civiyayî davêje der û xwînê zelal dike 3-Hişkbûna rehan û keziyan radike 4-Ji bo bawîbûn û nexweşiya nîkristê bifêde ye 5-Ji bo êxistina kevirên nava sefrayê û gurçiskan (gurçik) dibe harîkar 6-Uremê dadixe, hezmê hêsan dike 7-Qebizbûnê ji holê radike, çêtir xebitîna rovik û aşikê (mîde) pêktîne 8-Peyazîtiyê (penbe) dide çermê bedenê û çerm nû dike. 9-Ji bawesîrê re zehf baş e 10-Bedenê li hember penceşêrê diparêze 11-Qunêran digehîne û ji ketina qusiyan (nasir) re dibe alîkar 12-Ji bo pêvedana (gezkirin)

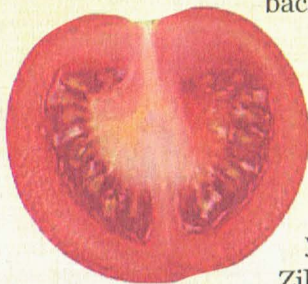
mozan û sotiniyan (şewatan) bifêde ye. 13-Şekirê xwînê eyar dike, Kolestrolê dadixe 14-Ber li çêbûna warîsan digire 15-Li hember bakterî û vîrûsan şer dike 16-Li hember depresyonê jî bandoreke xwe ya baş heye.

**Gotinên pisporan der barê bacanên sor de**: Dr. Davut Keleş dibêje: "Lêkolîn û ceribandinên me, yên Enstîtûya lêgerînên çanda baxçeyan li Alata aşkera bûye ku maddeya rengê sor dide bacanan "Lîkopen e." Ew bedenê li hember penceşêrê diparêze, pîrbûna bedenê biderengî dixe. Di hundirê xwe de pir vîtamînan dihewîne. Kaniyek ji potasyomê ye. Pêşî li kombûna avê di bedenê de digire. Xwînê zelal dike. Ber li nexweşiyên dil û penceşêra prostatê digire. Kesên di heftiyekê de ducar bacanan dixwin, rîska biketina penceşêrê, ji yên ku nexwin kêmtir e.

Porf.Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Di hundirê bacana sor de maddeya bi "Lycopîn" bi nav dikin heye. Lycopîn, gurçikan dide şuxulandin û îdrarê dide herikandin. Asîdên ure û xwêyên urat dihelîne û di rêyên avrêjê re davêje der. Ev madde bandora "Dejeneresyona Makula" ya bi pîrbûnê ve girêdayî ye, kêm dike û zehmetiyên îdrarê ji holê radike. Bacana sor bi qaşil û dendikên xwe rûvikan dixebitîne, qebizbûnê hiltîne û dibe asteng li pêşiya çêbûna kevirên sefra û gurçikan. Ji bo kesên bêîştahiyê dikêşin, pir bifêde ye. Heke li ser qusiyanan (nasir) bê girêdan, dê jêbûna (ketin) wan hêsantir bike. Bacan li hember penceşêrê zehf bibandor e; lê heke di lebatekê (organ) de penceşêr destpêkiribe, divê êdî neyê xwarin. Kesên arîşeyên wan yên kezebê, bîrovê (edevgiriyê-kurîbûn-egzama) û xura nava tiliyan (mantar) hebin, gerek bacanên sor zêde nexwin."



Ligor lêkolîn û ceribandinên kovara Ingilîzan ya "Platet" beyan kiriye; Ava bacanên sor herikîna xwînê tekûz dike û tu bandorên wê yên neyînî nînin û li hember nexweşîna zerikê jî zehf bi fayde ye. Dibe arîkarê başbûna Sînûzîtan. Kesên cigarekêş, jinên ku hebên dijî ducaniyê dixwin, kesên diçin rêyên dûr û kesên piraniya wextê xwe bi rûniştinê derbas dikin ji bo ku herikîna xwîna wan normalîze bibe hewce ye zehf bacanên sor bixwin.



Prof. Atilla Gür yê ku li Zanîngeha Teknîkî ya Karadeniz, li Fakulteya Tibê, berpirsiyarê şaxê sereke yê zanista urolojiyê ye, wiha dibêje: "Bacan bi kurtî depoya tenduristiyê ye" parêzkarê penceşêra prostatê ye. Zilamên temenê wan 50 salî, ji %30 , yên 60 salî ji %50 û yên 80 salî û berjortir in jî, ji %90 dibin nexweşên penceşêra prostatê. Lewra kesên temenê wan dibe 50 û berjortir; hewce ye rojê 3-4 bacanên sor bixwin. Lê divê bacan bi tûvil (qaşil) û dendik (sîsik-tov-bizir) ve bê xwarin. Di bacanên sor de wek dil, çar çavikên sor hene.

Hemî lêkolîn û ceribandinan nîşan daye ku bacana sor ji bo dil û xwînê pir bifêde ye. Di heqê bacanan de hewce ye mirov du tiştan bizanit: "1-Bacanên herî kêrhatî yên sor in. 2-Bacanên bikarhênayî (salçe, ketçap, ava bacanan û bacanên hişkirî) jî wek yên xav bi bandor in."

Di bacanên sor de maddeya "Likopen" heye. Heke mirov rojê 22 mg likopen (5-6 bacan an jî qedehek ava guvaştî ya bacanên) bixwe an jî vexwe, dê ji piraniya nexweşiyan dûr bikeve.

**Bikaranîn**: Mirov dikare di nav hemî xwarinan de bacanên sor, salçe, ava guvaştî, bacanên hişkirî, ketçap û bastiqa bacanan bi kar bîne. Herweha bacan di nav piraniya seletan de jî tê bikaranîn.

## BAMÎ-BAMIYA

### Abelmosch Esculentus

Bamî riwekek (nebatek) ji malbata baqilan tê hesibandin. Bi gelemperî ji bo xurekê tê çandin. Gelek cureyên wê hene, lê di eslê xwe de, du cure ne.



Yên kesk û yên reş. Navtenga yên kesk, li welatên hênik 70-90 cm bilind dibe û li welatên germ jî bejna wê digihîje 2 metroyan.

Rehên wê xwe berdidin kûrahiya axê. Belgên wê dişibin ên mêweyan û kesk in. Kulîlka wê spî, nava wê sor, di nava wê soratiyê de navikek spî û di nava navikê de jî tozdankên wê hene. Dikaka wê dişibe pîramîdeke piçûk an jî fîşekên tifingan û rengê wê kesk e.

**Welat û dîrok:** Make-welatê bamiyên kesk Meksîka û Perû ye. Ewropiyan, ji wir anîne welatê xwe û çandine. Ewropiyan jî bi xwe re birine welatên mêtingeh (kolonîkirî) û ji wan deveran jî belavî deverên din bûye. Dîroka wê baş nayê zanîn (yan jî em di lêgerînên xwe de lê rast nehatin). Lê wisan xuya dike ku ji aliyê xelkên binecihên Perû û Meksîka ve wek xurek bikaranîna wê, dê ne kêmî 1000 salan be.

**Berhevkirin:** Kulîlkên wê dema vedibin, tên berhevkirin, di sîberê de tên hişkkirin û di qawanozên (qetremîzên) devgirtî de tên hilanîn. Dikaka wê dema digihê tê berhevkirin, bi benan ve dikin û li ber sîberê hişk dikin. An jî tê kelandin û wek konserwe tê hilanîn. Lê xwarina yên taze bi fêdetir e.

**Têdehî:** Musîlaj, Hesin, Magnêzyûm, Lîf, Vîtamîn A, B1, B2, C.

**Bikêrhatin:** Ji ber ku bamî ji aliyê dermanan ve wekî dermanekî di rêza duyemîn-sêyemîn de cih digire, di laboratûwarên zanîngehan de lêkolînên berbiçav li ser nehatine kirin. Lewma em jî li gor destkeftiyên xwe yên di lêgerînan de, wê pêşkêşî we dikin.

1-Bandora xwe ji bo tekûz û rêkûpêkkkirina sîstema givirandinê heye 2-Tekûz xebitîna aşik (mîde) û rûvîkan pêk tîne 3-Xwînê paqij dike 4-Îdrarê (mîzê) diqulipîne 5-Bêmeferiyê (bêhaliyê) ji holê radike 6-Sîngê rehet û nerm dike 7 – Ji astim û bêhntengiyê re pir bi fêde ye 8-Kunêran (kwînêr digehîne û der dike 9-Qebizbûnê (esirînê) ji holê radike.



Der barê bamiyayê de Prof. Ahmet Maranki û İ. Adnan Saracoğlu dibêjin: "Bamî terr an jî hişk tên bikaranîn. Lê yên ter (taze) bi fêdetir in. Bamî ji aliyê mîneralan ve zehf dewlemend e. Heke kulîlkên wê bên kelandin û ava wê bê vexwarin, wê sîngê nerm û rehet bike."

Bamiya ji bo bêhaliyê bir baş e. 100 gr bamî hewcedariya bedena mirov a magnêzyûmê ji 3/1 û ya hesin jî ji %10an zêdetir pêk tîne. Bamî vê taybetiya xwe ji maddeya "Mûsîlaj"maddeya wek çilm distîne.

**Bikaranîn:** 1-Çaya kulîlkên bamiyê 2-Xwarin.

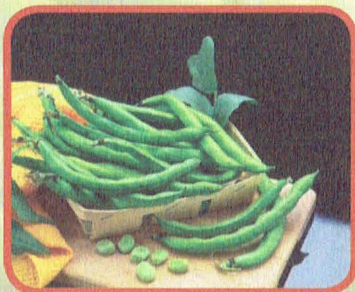
**Çaya wê**: Ji bo her 20 gr kulîlkên bamiyê lîtrek ava kelandî berdin ser. Bila du kel bênê û 20 deqîqeyan di dema xwe de bimîne. Rojê 3-4 qedehên çayê jê vexwin.

**Xwarin:** Ji bamiyê gelek xwarinên bigoşt û bêgoşt tên çêkirin. Ew jî karê kebaniyan e.

## BAQIL/BEQLE

### Vîcîa Faba

**Danasîn**: Baqil, dikakek (hinek wek fêkî jî dihesibînin ) ji aliyê proteînê ve ji yên herî xwedîker tê hesibandin. Gelek cureyên wê yên kovî û kedî hene. Hinek ji wan tehl in û nayên xwarin, lê ji bo derman tên bikaranîn. Lê baqila ku babeta me ye, hem wek derman hem jî wek xwirek tê bikaranîn. Du cureyên wê hene; Hindistanî û Misrî. Binikê baqilê (reh) singane ye, rehên wê heta 110 cm di axê de diçin. Navtenga wê ya bêpûrt, heta metroyekê bilind dibe. Li ser çiqan belgên wê yên aliyayî hene. Kulîlkên wê di bin çengên belgan (pel) de derdikevin.



Bêhna kulîlkên wê ya taybet heye. Cihê wan kulîlkan dikakek (fêkiyek) wek lobiyan, lê ji lobiyan stûrtir, mestir û rengê wê wek xweliyê çêdibe. Di nava qaşilê wê de wek lobiyan berik (bizir-dendik -sîsik) hene, lê rengên wan kesk in; dema hişk dibin, rengekî qehweyî an jî reş distînin.

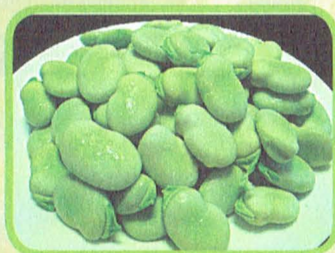
**Welat û dîrok**: Makewelatê baqilê Hîndistan û Misir e. Ji wan deveran belavî welatên din bûye. Niha li piraniya welatên dinyayê çandiniya wê tê kirin. Dîroka wê baş nayê zanîn (an jî em lê rast nehatin) lê ji aliyê Hîndî û Misriyan ve bi hezaran sal in ku ji bo xwarin û dermanan tê bikaranîn.

**Berhevkirin**: Kulîlkên wê biharê tên berhevkirin û di sîberê de tên hişkkirin û di nava qebanozan (qetremiz) de an jî tûrikên kaxiz de, bi awakî devgirtî tên hilanîn. Fêkiyê (dikak) wê jî, dema digihê wek lobiyan tê jêkirin û xwarin. Herweha berikên wê jî wek yên lobiyan tên hişkkirin.

**Têdahiyên baqil ê**: Proteîn, Karbonhîdat, Hesin, Kalsiyum, Potasyum, Kalorî, Kolestrol, Fosfor, vîtamîn A, B1, B2, C.

**Bikêrhatinên baqil ê**: 1-Ji bo xistina kevirên nav gurçik û kîskê sefrayê dibe alîkar 2-Êş û edavên (kurmîbûn) gurçikan ji holê radike û rêyên avrêjê paqij dike 3-Kolesterola xisardar dadixe 4-Rîska pençeşêrê li bedenê kêm dike 5-Şekirê bedenê sîqal (tekuz-eyar-normal) dike 6-Li hember Qebizê baş e 7-Ji bo tenduristiya hemorît û rûvîkên stûr bandorek baş pêktîne 8-Arîşe û giliyên lumbago û siyatîk ji holê radike 9-Li hember bawîbûnê bikêrhatî ye 10-Şîrê dayikê zêde dike 11-Xwîntifkirinê dibire 12-Xwîna ji birînê diherike, disekinîne 13-Perçivînan (werimîn) dadixe, pirzik û lekeyên bedenê paqij dike 14-Li hember êşazirav (werem) bikêrhatî ye.

**Gotinên pisporan der barê baqilê de**: Porf. Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Baqil, yek ji xwedîkerên herî girîng e. Ji aliyê vîtamînan ve gelek dewlemend e. Heke bi qaşil ve bê xwarin, hemû xidayên di dikakên kesk de heyî, beden ji xwe re digire û hezma wê jî hêsa ye.



Prof. İ. A. Saracoğlu dibêje: "Di lêkolîn û ceribandinên dawî de derketiye holê ku baqil, nexweşiya "Parkînson"ê tedawî dike û pêşiya wê jî digire.

Osman Efendiyê Medîneyî di pirtûka xwe ya li ser nebatên şîfadar û esera xwe ya bi navê "Emraz " de dibêje: "Heke baqil bête xwarin, ji bo nexweşiyên sîng û kuxukê qenc e.

Heke bête kerkirin û li ser birînên ku xwîn di wan de nasekine bê danîn, dê xwînê rawestîne.

Baqil xwînê dide beden. Jina li ser hev 40 rojan baqilan bixwe, bihemle namîne.

Heke mirov mirîşkan bide xwarin, mirîşk ji hêkan tên birîn (hêkan nakin).

"Baqil dermanekî xweristî ye, li hember bihemlemayînê." Lê şehweta zilaman zêde dike. Ew taybetiya wê ya şehwetzêdekirinê ji gazçêkirinê tê.

Çawa îdrar kîskê mîzê diwerimîne û aletê mêraniyê req dike, herwisan gaza ku di rûvikan de dicive jî, aletê mêraniyê req dike. Heke baqil bê herişandin û li ser kezî (adale muskilat) bê danîn, dê ricifîn û lerizînan rawestîne.

Heke bi hinguv û şembelîlk (xencelîsk-çemen) bê tevlihevkirin û wek macûn bê xwarin êş û perçivînên (werimîn) alûgûhûşkan (alok) û di bedenê de dibire. Heke bê kelandin û ava wê bê vexwarin dê pêşiya xitimînên rehan (damaran) bigire. Heke qaşilên wê bên qutan û li ser por bê danîn, dê weşandina por bisekinîne. Heke bi av û sîrkê bête patin fîncanek jê bête xwarin dê hinavçûyînê (virik– îshal) rawestîne.



**Bikaranîn:** 1-Çaya kulîlkên baqilan 2-Melhema baqilan 3-Macûna baqilan.

**1-Çaya kulîlkên baqilan**: Ji bo herikandina îdrarê, avêtina jehrên bedenê, kevir û xîzên (qum) gurçikan. Ji bo her 20 gramê kulîlkan, lîtrek avê berdin ser, bila du kel lê werin û 10 deqîqeyan di dema xwe de bimîne û rojê 3-4 qedehên çayê ji wê avê vexwin.

**2-Melhema baqilan**: Ji bo pirzik û lekeyan: "Ji bo her kevçiyek bizrê baqilên taze, kevçiyek rûnê behîvan. Bizrê baqilan derxînin û di avê de bikelînin û di robota medbexê de, an jî bi awayek din biherişînin. Bi qasî navikên herişandî rûnê behîvan bikin ser, tev bidin û li cihên pirzik û lekan bixin. Bila 20 deqîqe bimîne, paşê bi ava şîregermî rûyê xwe bişon.

**Macûna baqilan**: Baqilan biherişînin. Hinek hingiv û şembelîlk (çemen) tev bikin û rojê sê caran berî xwarinê kevçiyekê jê bixwin.

## BEXDENOZ/BEXDÛNIS

### Peteroselînum Crıspum

Bexdenoz, ji bo mirov ji çiq û belgên wê fêdê bigire tê çandin. Belgên wê yên kesk ji bo tamxweşkirin û xemilandinê, wek garnîtur dike ser brûş (şorban), giraran û seletê. Çiqên wê jî dike nav şovayê (xwarinên rohn yên wek tirşikê). Du cûreyên wê tên çandin; ya belgmezin û ya belghûr û xingilok (kej). Pincar an jî dikakek wisa ye ku di her malê û medbexê de wek baharat tê bikaranîn û gelek fêdeyên wê ji bo bedena mirov hene.



**Dîrok:** Ji 4000 salan vir ve li welatên wek Yewnan, Roma û yên din yên li ber Derya Spî, wek baharat û keskatiya navxwarinê û berxwarinê tê bikaranîn. Giyayek Derya Spî ye. Ji wir belavî welatên din bûye. Li welatên wek Maroko, Tûnis, Yewnanistan û Îtalya xwe bi xwe li çolan hêşîn tê. Lê li Kurdistanê di nav baxçan de tê çandin.

**Berhevkirin:** Di salê de mirov dikare 6 -7 caran berê wê hilîne. Ji bo hişkkirinê divê pirçikên wê bên jêkirin û di cihek sîber de bê hişk kirin. Di nav tûrekî cil an jî firaxek cam de, li cihek zuha bê parastin.

**Têdehî:** Vîtamîn A, C, K, Hesin, Fosfor, Elementên mangen, Kalsîum, Potasyum, kûkûrt, Dohnên firek, Flavonoîd, Protein, Klorofîl Mûsîlaj û hwd.

**Bikêrhatin:** 1-Damaran vedike 2-Tansiyonê dadixe 3-Givirandinê (hezmê) hêsan dike 4-Îştahê vedike 5-Xwînê paqij dike 6-Destavê (mîz) zêde dike û rêyên wê paqij dike 7-Ketina kincan tekûz dike 8-Cokên (qanal) hêkên jinan nerm dike û bihemlebûnê hêsan dike 9-Berxwedana bedenê xurt dike

10-Ciwan dihêle 11-Pêşî li penceşêrê digire 12-Ji bo başbûna bûhranên bedenî û rûhî, dibe alîkar 13-Ji nexweşiyên kezeb û pişikê re feyda wê heye 14-Xîzê (kevir) nav gurçikan dixe 15-Şîrê dê zêde dike, xwînbûna diranan kêm dike, hêza dîtina çavan zêde dike 16 -Xwîna nexweşiya şekir di asta normal de dihêle 17 -Maddeyên jehrî ji bedenê davêje 18-Daxwazên zayendî (cinsî–seksî) zêde dike.

**Bikaranîn:** 1-Çay 2-Şirûb 3-Tentûr 4-Banyo 5-Xwarin û selete.

**Çay:** 1-Bi qasî 10-13 şiqên bexdenozê bi destan hûrkin nav litreke avê û bikelînin, bila 30 deqîqan di dema xwe de bimîne, paşê biparzînin û rojê du qedehên çayê jê vexwin. 2-Bi kevçiyek şêraniyê bexdenoza hişk bikin nav qedehek avê, ava kelandî berdin ser, bila 10 deqîqeyan di dema xwe de bimîne, paşê biparzinînin û vexwin.

**Şirûb:** Ji bo nexwşiya şekir. Sê destik (qevd) bexdenoza terr (taze) bi destan hûr bikin nav sîrquta darîn û tê de biqutin, heta dibe macûn. 6 qedehên avê berdin ser, bila 2 saetan di dema xwe de bimîne. Paşê biparzînin, 1,5 qedeh ava lîmonên nûguvaştî berdin ser. Her roj spêdê berî xurîniyê qedehek avê jê vexwin.



**Tentûr:** Du kulmên (qasî 100-150 gram) bexdenoza bi kulîlk, belg û bi reh berhev bikin, bi destan hûr bikin û bikin nav şûşeka cam heta 0,7 lt alkola %70 derece berdin ser û derê wê bigirin. 5-6 hefteyan li cihek sîber û ji tîrêjên tavê dûr hilînin. Car caran bişilqînin, paşê biparzînin û bikin nav şûşek tarî û hilînin. Rojê 3-4 caran 10-15 dilopan jê vexwin.

**Xwarin û selete:** Mirov dikare bexdenozê jî wek catir bêxe nav hemî cûreyên girar (savar, birinc, meqerne), hemî birûşan (şorban), hemi şovayan (xwarinên bi avî, bigoşt an bê goşt wek

dolmik, tirşik, guweç), nav hemi cureyên kebaban û kiftikan, hemî cureyên seletan, û li cem hemiyan wek keskatî di ber re bixwin. Lê divê bexdenoz tim û tim bi destan bê hûrkirin û piştî ku xwarin pijiya, têkeve nav xwarinê.

## BROKOLÎ (GULKELEMA KESK)

**Brassîka Olerace**

**Danasîn**: Brokolî riwekeke (nebatek) dikakî ye (zerzewat) û ji malbata kele- man e. Belgên wê wek yên kelemê mezin in û rengê wan wek xweliyê ne. Kulîlkên wê spî û çarpel in; di nava wê çarpelê de kulîlkeke din ku şeşpel e heye. Di nava wê şeşpelê de jî navikek kesk heye. Di nava wan belgên mezin wek yên kelemê qurmek derdikeve, ji seriyê qurmî (navteng) pir çiqin derdikevin û her çiqek jî dişibihe kulîlkekê. Ew çiqên wek kulîlkan digihên hev, qubeyek kesk pêk tînin. Ji wê dikaka wek quba kesk re "brokolî" tê gotin. Brokolî dikakek ji bo tenduristiya mirovan gelek bikêrhatî ye.



Tevahiya dinyayê ji brokoliyê re dibêjin "brokolî".

**Welat û dîrok**: Makewelatê Brokolî Îtalya ye. Di dema Împaratoriya Romayê de çandiniya wê li Îtalyayê dihat kirin. Nivîskarê dîmenên dîroka Romayê yê navdar, Plînîûsê mezin û Apîkûs di maqaleyên xwe yên dîrokî û li ser xwarinan de qala wê dikin. Brokolî heta dawiya sedsala 19an jî wek dikakek berketî nedihat hesibandin. Lewra li welatên din yên Ewropayî, nedihate çandin. Di despêka sedsala 20an de penaberên (mişextî-mihacir) Sîcîlyayî bi xwe re birin Amerîkayê û li wir çandiniya wê kirin. Li Amerîkayê nirx û qîmeta wê hat tesbîtkirin û li her derê belavbû. Niha welatên Amerîka, Holanda, Spanya, Firan-

sa, Belçîka Almanya û hwd. dikaka ku herî zêde tê xwarin û ji bo ticaretê çandiniya wê tê kirin, brokolî ye. Li van deh salên dawî, li Tirkiyê û Kurdistana Bakûr jî hinek çandiniya wê tê kirin û qedrê wê bilind dibe.

**Berhevkirin**: Brakolî jî dema digehe, tê jêkirin. Ew wek dikakên din bi awayê konserwe, cemidandin, an jî tirşî jê çêkirin tê parastin. Lê awayê herî baş û bifayde xwarina bitazetî ye. Divê Brokolî ji deh deqîqan zêdetir neyê kelandin û ava wê neyê rêtin û ava wê jibo birûşan (şorban ) bê bikaranîn.

**Têdehiyên brakolî**: Kalsiyûm, Kone, Flavonoid, Antîbiyotîk, Selûlozîk, Lîf, Karoten, Selen, Sifir (paxir), Potasyûm, Hesin, Myrosînaz , Îndol, Vîtamîn A, E, C û hwd.

**Bikêrhatinên brakolî**: 1-Bedenê li hember penceşêran diparêze 2-Pêşiya helandin û mehiyana hestiyan digire 3-Li hember arîşeyên xwînê bandorek erênî û zêde bikêrhatî heye 4-Bedenê li hember penceşêra pişikê (mêlaka spî-cergê spî ), ya pistan (memikan ) û ya rûvîkan diparêze 5-Xwurabûnên ostrojenê ji holê radike,-6 Li hember penceşêra prostatê bandoreke zêde baş heye 7-Pêşiya qebizbûnê digire û qebizê hiltîne 8-Edavên pivdank û kîskê mîzê paqij dike 9-Sîstema xweragiriyê bihêz dike.



**Gotinên pisporan der barê brokoliyê de**: Prof. Dr. Ahmet Maranki dibêje: Brokolî dikakek ecêb e, ew me ji penceşêrê diparêze û temenê (umir) me dirêj dike. Ji ber ku zehf kalsiyûmê dihewîne, ji bo neheliyana (mehiyan) hestiyan gelekî baş e.

Brokolî kêmasiya mîneralan û hesin ji holê radike. Lewre depoya vîtamînan e. Bi wan kesên ku brokolî pir dixwin re penceşêra rûvîk û ya pîşikê hema-hema nayê dîtin. Herweha zûbizû bi nexweşiyên tevgêra xwînê û dil jî nakevin. Li cem jinan li hember penceşêra pistan, qefesa sîngê û Sptabifîd bandoreka zêde baş heye. Brokolî maddeya îdolê dihewîne. Ew jî

pêşiya xwirabûnên Ostrojenên ku dibe sedemê penceşêra qefesa sîngê digire. Taybetiyek wê jî pêşiya nexweşiya Spînabîfîda digire (di dema jidayikbûnê de rûneniştina li cih movika dawî ya piştê-kelêj)

Prof.Dr. İbrahim Adnan Saracoğlu dibêje: "Brokolî ji ber maddeyên ku di hundirê xwe de dihewîne, ji bo tenduristiya mirovan zêde bi fayde ye. Brokolî vîtamînên A, E, C dihewîne. Ji ber hewandina flavonoîtan, sîstema xweragiriyê xurt dike. Ji ber taybetiya xwe ya antîbiyotîk li hember enfeksiyonên prostatê zêde bi bandor e. Çu antîbiyotîk nînin ku sîstema xweragiriyê lawaz nekin. Aha giringiya brokoliyê li lêre derdikeve holê. Brokolî di heman demê de, hem sîstema xweragiriyê bihêz dike, hem jî vatiniya (wezîfa) antîbiyotîkan dibîne. Brokolî parêzkareke mezin e li hember penceşêra pistan, rûvîk, prostat û rêyên avrêjê (îdrar). Dewleta Amerîka brokolî, bi maddeyên Sulforafan û yên din bihêz dike û li hember penceşêrê bi awayekî biserketî bikartîne. Brokolî bi maddeyên hundirê xwe yên cureyên îndol (hormonên giyayî) hormonên bedenê sîqal (eyar–rêkûpêk) dike. Brokolî ji ber hewandina maddeya Selûlozîk, toksînên di rûvîkan de civiyayî diavêje der.

**Bikaranîn brakolî**: 1-Kûra brokoliyê 2-Xwarinên brokoliyê.

**1-Kûra brokoliyê**: Ji bo edavên (îltîhab) rêyên avrêjê (îdrarê) kîskê mîzê û prostata xûyxweş gelek baş e. Bi kêmanî 250 gr brokoliya taze bikin beroşekê, bila 10 deqîqeyan bikele. Paşê nîvê wê avê spêdê, nîvên din jî berî şîvê bi 20 deqîqeyan vexwin. Lê hewce ye piştî vexwarinê 20 deqîqeyan tiştek neyê xwarin û vexwarin. Brokoliya mayî jî hûn dikarin wek selete an jî pêxwarin deynin cem xwarinan û bixwin. Ev kûr, hewce ye 21 rojan li pey hev pêk bêt.

**2-Xwarin**: Ji brokolî birûş (şorbe) meqerne, xwarinên kelandî û qelandî, selete tên çêkirin.

Lê ji bîr nekin ji bo hûn faydeke baş jê bibînin, divê brokolî ji 10 deqîqeyan zêdetir neyê kelandin.



## CEH

### Hordeûm Vulgare

**Danasîn**: Ceh riwekeke (nebatek) ji malbata geniman e. Bejna wê jî wek ya genim, qamîşek zirav, narîn û nav vala ye. Lê bejna wê hinekî ji genim kintir e û li ser her liba tovê ceh 5-8 qezeb (pûş-qamîş ) radibin. Fêkiya wê jî wek ya genim e. Di serê gupika qezebê simbilan (gûşî) dide û ji wê fêkiya di şibe genim re "ceh" tê gotin. Tirkî navê wê "arpa"ye.

**Welat û dîrok**: Makewlatê wê jî Mezopotamya ye 10.000 sal berê çandiniya wê li Mezopotamya hatiye kirin. Ji wir derbasî Misirê û welatên din bûye. Lêkolîner dibêjin dîroka wê texmînî digehîje 12.500 salan. Niha li her deverê dinê ji bo derman, bîra, xwarina mirov û heywanan tê xebitandin. Welatê herî zêde lê tê çandin Kanada, Rûsya, Amerîka û Ukranya ye.

**Têdehiyên ceh**: Nişaste, Proteîn, Salanyûm, Potasyûm, Fosfor, Rûnên eter, Hesin, Manganes vîtamîn B1,B3, B6 û hwd.

**Bikêrhatinên ceh**:

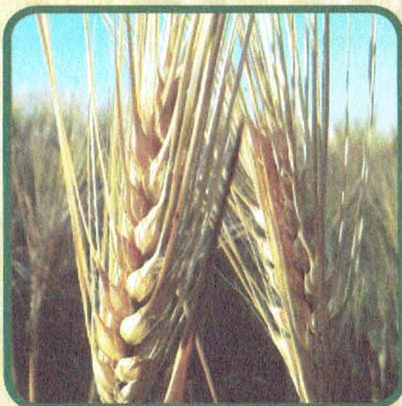


1-Edavên (kurmîbûn) mesanê û rêyên avrêjê diqulipîne 2-Destavê zêde dike 3-Ji bo avêtina kevir û xîzên nav gurçikan dibe alîkar 4-Pêşiya mezinbûna prostatê digire 5-Pêşiya vereşînan digire 6-Êşên qirikê kêm dike, edavên ezman ji holê radike 7-Hestiyan bihêz dike 8-Zixtê (tansiyon) bilind dike 9-Ji bo kuxuk û zihabûna qirikê bikêrhatî ye 10-Sîstema givirandinê (mehandin-hezim) dixebitîne 11-Rûvîkan nerm dike, ji bo nexweşiya şekir bi faydeye 12-Bedenê bihêz dike û bêxwîniyê hiltîne.

**Gotinên pisporan der barê ceh de**: Prof. Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Heke ceh bi sîrkê ve bête bikaranîn û li ser brînan gûrîbûn û bîrovan bê danîn dê faydekî mezin bide. Dê pêşiya serêş û qirikêşê bigire.

Prof. Dr. Adnan Saracoğlu dibêje: Heke em bibêjin faydeyên ceh ji nû ve tên kifşkirin nabe derew. Tê de madarek zêde proteîn, mîneral û vîtamînên B1, B3, B6 û hwd. hene. Gelek xwedîker e. Li hember bêxwîniyê pir bibandor e. Ji bo kesên qebiza kronîk pê re heyî pir bi fayde ye. Tansiyona daketî bilind dike. Hestiyan bihêz dike. Pelûka ceh ya bi xwê, ji bo êşên movikan û kişil (kils-kirêç) girtinan pir bikêrhatî ye, pêşiya mezinbûna prostatê digire.

**Bikaranînên ceh**: 1-Çaya ceh 2-Ava ceh 3-Şorba ceh.



**1-Çaya ceh**: Hinek qezebên (pûş–qamîş) ceh hûr bikin û bikutin. Ji wî pûşê kutayî 2 kevçiyan bikin nav firaqekê, hinek beybûn, hinek doşavê (dims) bikin nav û qedehek avê berdin ser, bila bikele û rojê 3 kevçiyan jê vexwin.

**2-Ava ceh**: Kulmek ceh bi ava sar bişon û bikin nav firaqekê paşê 3 qedehên avê berdin ser bila 20 deqîqeyan bikele 20 deqîqan jî di demê de bihêlin, biparzinînin û berî xwarinan qedehek çayê jê vexwin.

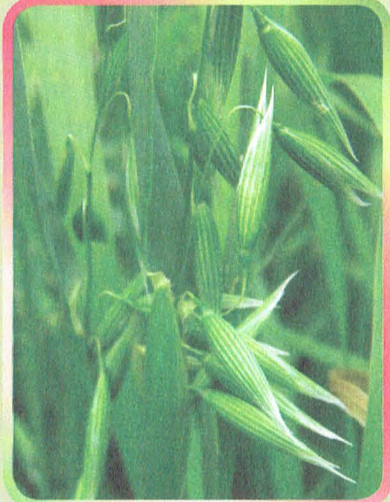
**3-Şorba ceh**: Ji bo qebizbûnên kronîk baş e. Kundirek biçûk hûr bikin, kulmek cehê kelandî, hinek ava bacanan, îsot, rûn û li gor dilê xwe baharatan bikin nav û bikelînin û bixwin. Piştî seetekê fincanek çaya rizyane (meyane) vexwin

## CEHGENIM (SÊSERÎ-KIZIN)

**Avena Satîva**

**Danasîn**: Cehgenim riwekeke (nebatek) ji malbata geniman e. Piranî ji bo êmê heywanan tê çandin. Kêm zêde 70 curên wê yên çandî û yên kûvî hene. Lê, di bingehê xwe de dibin du cure: Yên bidasî (stirî–qilçix) û yên bêdasî. Bejna wê tîrane

60-150 cm bilind dibe. Belga vê ji binê pûşê wê derdikeve kesk, dirêj û zivir e. Ferqa wê ji genim û ceh, rehên wê wek rîşiyan xwe berdin axê, li hember bêaviyê xweragirtir e û simbilê wê sernişîv e. Kulîlkên wê wek hûşiyan in. Belga derdora dexila wê xet-xet, wek zebeşan keskeboz in. Liba dexila wê, ji ya genim ziravtir û dirêjtir e. Dema qaşilê derdora wê vedibe şikilê çûkên devvekirî didê. Tirk jê re dibêjin "Yûlaf" Alman dibêjinê "Hafer".



**Welat û dîrok**: Di heqê welatê kizinê de du dîtin hene; hinek dibêjin: "Mezopotamya" ye. Hinek jî dibêjin: "Polonya û derdorên bakûrê Behrareş e. Li gor agahiyên destkeftî, 7000 sal berî niha dema me li Polonya û li derdorên Behrareş hatiye dîtin. 4400 sal berî niha derbasî Almanya û welatên din yê Ewropayê bûye û çandiniya wê hatiye kirin. Di wan deman de, ji genim zêdetir dihat çandin û xwarin. Di sedsalên 20an de çandiniya wê dest bi kêmbûnê dike. Niha tevahiya dinê nêzîkî 30.000 ton tên çandin. Welatên herî zêde lê tê çandin Rûsya, Canada, Polonya, Swêd û Almanya ye.

**Berhevkirin**: Dema kulîlkên wê nû vedibin giyayê (pûş) wê ji bo çayê û Tentûr tê berhevkirin. Lê bizrê (dexil) wê, wek hemû dexlan dema zer dibin tên berhevkirin û wek genim tê hilanîn.

**Têdehiya bizr**: Cureyên Karbonhîdrat, Cureyên proteîn, Cureyên sterollen, Cureyên steroîd, Pantehenasîd, Alemînîûm, Sîlîsîûmdîoksît, Hesin, Mangan, Kobalt, Rûnên sabit. Asîtên rûn Vîtamîn A, B1, B2, B3, B6, E, K, ß (Provitamîn A karotin)

**Têdehiyên giya (pûş)**: Karbonhîdrat, Steroît, Pektîn, Cureyên filavonîtan, Hesin, Paxir, Çînko, Potasyûm, Kalsiyûm, Mangan, Fosfor, Sîlîsiyûm û hwd.

**Bikêrhatinên cehgenim**: 1-Destavê (îdrar) zêde dike 2-Wek mûsîl tê xebitandin 3-Neşêyiyê (bêiqtîdariyê) radike 4 – Hêza zayendî (cinsî-seksî) zêde dike 5-Şekirê xwînê dadixe 6-Enerjiyê dide bedenê 6-Bedenê bihêz û şanikan (hucre) taze dike 7-Pêşiya krîzên piştî berdana maddeyên tevizandinê (esrar, eroîn, kokaîn, cixare) digire 8-Ji bo bêhaliya akût, tirsa kronîk, telaş, hêrsbûn, nexweşiyên çerm û bedenê pir bikêrhatî ye 9– Kolestrolê dadixe, elementên jehrîdar ji bedenê davêje 10-Pêşiya depresyonan digire û birînan dikewîne.

**Gotinên pisporan der barê cehgenim de**: Prof.Dr. İbrahim Gökçek dibêje: "Ji 400 salan vir ve li ser dexil û pûşê (giya) cehgenimê lêkolîn û ceribandin tên kirin. Çend lêkolîn û ceribandin ev in. Nicholas Culpeper, 1652an nexweşên xwe yên çerm bi dayina pelûka sêseriyê (cehgenim-kizîn) tedawî kirine.



Karl von Nordin nexweşên xwe yên şekir, bi dayîna pelûka cehgenimê, Prof.Dr. Weis bi tentûra pûşê (giya) cehgenimê nexweşên xwe yên, bistres, bêxew, bix wir û zilamên ku bêhemd vala dibin; li Hîndistanê ji bo neketina krîza piştî terikandina maddeyên tevizandinê (esrar eroîn kokaîn cixare) bi dayîna ava cehgenim ceribandin pêk anîne. Di dawiyê de hemûyan jî encamên bikêrhatî û pirbaş bi dest xistine.

Di sala 1988an Kirby û ekîba xwe pelûka kizînê li ser nexweşên prostatê ceribandin. Di encamê de derket holê ku prostat %14 daxistiye.

Fîscher 14 hefteyan bi dayîna kapeka cehgenimê tesbît kiriye ku % 21 kolestrol daxistiye.

Di sala 2001an de lêkolîn û ceribandinên zanîngeha Moskovayê bi dayîna şorbe, girar, pelûk û kapeka cehgenimê ji bo nexweşan; derketiye holê ku jehrên di bedenê avêtine der û beden paqij kirine.

Li Zanîngeha Freîbûrg, li fakulta sporê Prof.Dr. Alos li ser 1360 kesan 28 rojan bi dayina kapeka cehgenimê ceribandinek pêk aniye. Di encamê de Lîpît û kolestrol bi pîvanek girîng daxistiye.



Li gor lêkolîn û ceribandinên klînîkên zanîngehan, teneyên cehgenimê kolestrola xwînê dadixe, pêşiya depresyonan digire, jî û rehan bihêz dike, xursendek xwedîker e, birînan dikewîne, aramiyê dide û xwêdanê çêdike. Lîpît, kolestrol, trîglîserîd û gilîkoza nava xwînê dadixe.

**Tentûra cehgenim**: Pêşiya alkolîkbûnê digire, jehrên nava xwînê davêje der, xwînê paqij dike, westiyan û teraliyê radike û beden kişt (zînde) dike.

Komîsyona Ewropa di belavoka xwe ya monogirafî Nr 193an ya roja 15.10 1987an de beyan dike ku cehgenim, li hember tirsa akut û kronîk, kelecanî, telaş, betilîna hêrsî, kelecana hêrsî, nexweşiyên çermî, bêdermanî, bêhalî, tê xebitandin.

Di Homeopatî de, bêdermanî, betilîna hêrsî, gilî û gazinên dervayî yên organîk yên subjektîf (bêxewî, xwêdan, acizahî û hwd.) bêmeferî (bêhêzî) ya rehan, dilkuta hêrsî, û li hember neşiyan (nekarîn) razanê tê bikaranîn.

**Bikaranîn**: 1-Çay 2-Pelûk 3-Banyo 4-Av 5-Tentûr 6-Xwirinî.

**1-Çaya pûşê cehgenim**: 2 Kevçiyên qehwê, pûşê (giya) cehgenimê yê kesk û hûrkirî bikin nav firaqekê. 2 Qedehên ava kelandî berdin ser, bila 10 deqîqeyan di dema xwe de bimîne paşê biparzinînin û vexwin.



**2-Pelûk ji bo ser birînan:** Cehgenimê bikelînin û biherişînin heta dibe pelûk. Paşê wê pelûkê deynin ser birînan, kunêran û girê bidin.

**3-Banyo ji bo xwiran û nexweşiyên çermî:** 100 gr pûşê kesk an jî dexil bikin nav firaqekê û 10 deqîqeyan bikelînin. Bila 15 deqîqeyan di demê de bimîne û biparzinînin û berdin nav kuwetê (teştê) û tê de razên. Lê avê bi laşê xwe de nekin. Piştî hûn ji nav avê derketin 30-45 deqîqan bikevin nav cihan.

**4-Av:** Pûş an jî dexilê cehgenimê bikin nav firaqekê û 10 deqîqeyan bikelînin, bila 10 deqîqeyan jî di dema xwe de bimîne, biparzinînin. Berî an jî piştî xwarinan bi nîvseetê qedehekê jê vexwin.

**5-Tentûr ji bo Homeopatî:** Ji bo her 30 gr pûşî (giya) cehgenima kesk a hûrkirî 80 ml alkola %70 derece (etenol) bikin şûşekê û cihek ji tîrêjên tavê dûr 4-6 hefteyan bisekinînin (lê du rojan carekê bişilqînin) paşê biparzinînin û bikin şûşeyên devgirtî û di sarincokê de biparêzin. Û li gor hewcedariyê 4-6 hefteyan li pey hev rojê 3-5 caran 10-15 dilopan jê vexwin. Heke teralî, bêkonsantrebûn, serêşên ku ji hêrsbûnê tên, dilkuta hêrsbûnê, piştî munasebeta cinsî betilîna jiy û rehan, di dest û piyan de bêhisî û ricifîn, gêj bûn. Heke yek an jî, çend heb ji van arîşeyan li we peyda bibin vê tentûrê bi kar bînin.

**6-Xwirîniya cehgenim:** Li hember bêhalî, teralî, bêxewî û ji bo kiştbûnê (zind): 3-4 kevçiyên cehgenimê qutayî 3-4 kevçiyên mast, 3-4 kevçiyên xweşava fêkiyan, 1-2 kevçî hinguv tevlihev an jî cuda 10 rojan li serhev di xwiriniyê de bixwin.

## FISTEQÊN AXÊ
### Arachîs Hypagaea

**Danasîn**: Fisteqên axê riwekeke ji malbata baqilan tê hesibandin. Bejna wê 20-70 cm bilind dibe. Belgên wê kesk in, du lib li hember hev in û wek dilan in. Kulîlkên wê zer in. Di nava wê kulîlkê de bizrek heye, di dema tovdanê (bizirdanê) de, xwe ditewîne û tovê xwe berdide axê. Fêkiyên wê wek qapsûlan di axê de ne di nava wê qapsûlê de carinan libek, carinan jî du lib kakil hene. Ji wê qabsûl û kakilê re "Fisteqa axê" tê gotin. Ew kakil bi qaşilek sor û zirav dorpêçkirî ye. Dera tê xwarin jî ew kakil e. Bi gelemperî li Kurdistanê û gelek wilayetên din wek, çerez tê bikaranîn. Ji bilî xwarinê, rûn jê tê derxistin. Ew rûn ji bo kozmetîk, xwarin û masajê; kakil jî ji bo navxwarinan, çoqlat, şîrînî û hwd. tê bikaranîn. Qaşil û giyayê wê jî, ji bo heywanan dibe alif.



**Welat û dîrok**: Makewelatê fisteqên axê Başûrê Amerîka ye. Li gor belgeyên destkeftî, cara yekemîn 7600 sal berê li Perûyê hatiye dîtin. 2000 sal berê jî, ji aliyê Perûyî yên xwecihên çermsor û Brezîliyan, çandiniya wê hatiye kirinê û ji bo xwarin û tiştên din jî rûn jê hatiye derxistinê. Dema Amerîkiyan bi keştiyan kole ji Efrîqa anîne, ew bi xwe re birine Efrîqayê. Ji Efrîqa jî belavî Hindistan, Misir, Kurdistan û Îranê bûye. Ji wan deveran jî belavî welatên din bûye. Niha welatê herî zêde lê tê çandin Amerîka, Çîn û Hindistan e.

**Berhevkirin:** Dema belgên wê zer bûn, qaşilê qapsûla wê hişk bû û tûvilê dendika wê peyazî bû, tê berhevkirin. Hinek diqewirînin, nava wê jê derdixin. Lê awayê herî bikêrhatî û bi fayde mayîna wan ya bi qaşilê neqewirandî ye. Û bi wê tovilê serkakila wê ya sor ve xwarine. Ji ber ku piraniya faydeya wê, di wî qaşilê sor yê wek perdeke zirav de ye.

**Têdehî**: Proteîn, Karbonhîdrat, Kolestrol, Rûnên giyayî, Lîf, Fosfor, Kalsiyûm, Sodyûm, Potasyûm, Magnezyûm, Vîtamîn B1, B2, B3, E.



**Bikêrhatiyên fisteqên axê**: 1-Ji bo zeximbûna zarokan û hestiyên wan bandoreke baş heye 2-Şêlavên (girêz-belxem) bedenê sererast dike 3-Zixt û şekirê xwînê sîqal (eyar-wekyêk) dike 4-Şehwetê zêde dike û hêza zayendî (cinsî) xurt dike 5-Hestiyan û jiyan bêqusûr bihêz dike 6-Ji bo çareseriya arîşeyên aşikê (mîdê) yên bersojî (şewat) û tirşbûn û gastrîtê re dibe alîkar 7-Ji bo tenduristiya dil û damaran zêde bifayde ye 8-Kolesterolê dadixe 9-Hafizê xurt dike, fêrbûnê hêsa dike 10-Ji bo tedawiyên hêrsbûnê tê xebitandin 11-Enerjiyê dide bedenê 12-Qebizbûnê hiltîne.

**Gotinên pisporan der barê fisteqên axê de**: Prof. Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Taybetmendiya fisteqa axê ya herî mezin, daxistina kolestrola bilind e. Bandora wê ya ber li penceşêrê girtinê, eşkere bûye. Qaşilê sor ê li ser kakilê wê, kaniya dewlemendtirîn ya Olîgomerîk, Prosiyodînan e. Ew madde, rê li ber wan pênceşêrên ku di hormonan de pêş de diçin digire û dixe bin kontrolê."

Prof. Dr. Halis Arioğlu yê li Fakulta Zîraetê ya bi ser Zanîngeha Çûkûrovayê ye, dibêje: "Fisteqa axê bi têdayiyên xwe yên wek: Rûn, proteîn, karbonhîdrat û vitamînan xursendek (xida) nirxbilind e. Kolesterolê dadixe, şekirê xwînê sererast dike. Rûnê wê ji bo xwarinan, pasteyan, çokolat, piskiwît, şîrînî, melhem û rûnên kosmetîk û hwd tê bikaranîn.

## GARIS
### Panîcûm Mîlaceûm

**Danasîn**: Garis riwekeke ji malbata geniman e. Kêm zêde 300 cur û awayên wê yên kûvî û kedî hene. Reh û rîşiyên wê xwe berdidin kûratiya axê û li hember ziwahiyê û bêaviyê zehf qaîm e. Bejna wê, bi tîrane li ser giyayek qamîşî 50-100 cm. bilind dibe. Belgên wê keskêtarî û dirêj in. Di nîvê giyayê wê yê qamîşî de ûşiyek çêdibe. Di wê ûşiyê de 800-3.000 libikên spî, zer û biriqokî û wek xîzê (qum) hûr hene. Aha ji wî xîzê hûr re "garis" an jî garisê mirîşkan û çûkan tê gotin. Bi gelemperî garis, li welatên yên wek Efrîqayê ji bo xwarina mirovan, li welatên din jî, ji bo qûtê mirîşk û balindeyên kedî tê çandin û giyayê wê jî dibe alifê heywanan. Herweha ji garis spîrto jî tê çêkirin.

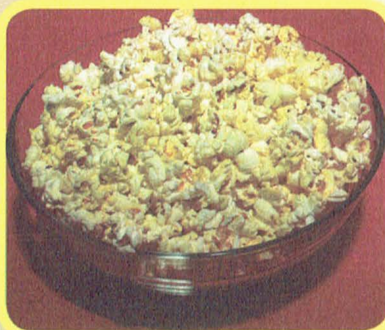


**Welat û dîrok:** Makewelatê garis, Kurdistan û Mezopotamya ye. Li gor agahdariyên lêkolîn û lêgerînan; ji aliyê medeniyetên Asûr, Babîl, Med û milletên li wan deveran dijîn, çandiniya wê hatiye kirin. Ji 3000 salan zêdetir e ku li Almanya û Polonyayê jî çandiniya wê tê kirin. Welatê herî zêde ku lê tê çandin welatên Efrîqa, Pakistan, Çîn û Rûsya ye. Li Kurdistana bakur bajarên herî zêde ku lê tê çandin Ruha, Amed, Kexta, Sêrt, Bedlîs, Wan, û Hekarî ye. Li Hekarî û Wanê bi şîr û dew nanek jê tê çêkirin û ji wî nanî re nanê "Kore" tê gotin.

**Berhevkirin**: Garis biharan tê çandin û dema wek genim û ceh zer dibe tê berhevkirin û gêrekirin û hilanîn

**Têdahî**: Lîf, Nişaste, Fosfor, Hesin, Magnezyûm, Tiyamîn, Niyesîn, Çînko, Paxir, Maganez, Karotenoît, Lûtêîn, Zeaxanthîn, Gilîkozîta domîn.

**Bikêrhatinên garis:** 1-Betilîna hiş ji holê radike 2-Jiyan û rehan bihêz dike 3-Ji bo jinên dugiyanî (ducanî, bihemil, bizaro) pir bi fayde ye 4-Ji bo nexweşiyên qefesa sîngê û agirê bilind zêde bikêrhatî ye 5-Îshalê dibire û destava zirav zêde dike 6-Bandora wê ya alerjîrakirinê heye 7-Ji bo nexweşiya dil û şekir bi fayde ye. 8-Gelek vîtamînan di hundirê xwe de dihewîne û antîoksîdanek baş e 9-Aramker û êşbir e.



**Gotinên pisporan yên der barê garis de:**

Îbnî Sîna dibêje: "Sê cureyên wê hene. Yek wek birinc e, lê birinc ji wê xwedîkertir e. Bandora garis ya qebizkirinê ji ya birincê zêdetir e. Di garis de hêza zuhakirinê ya bêyî ku bisoje heye. Garis, aramker û êşbir e. Heke kesek neşê wek hergav derkeve îdrarê, garis bixwe dê bi jehrê bikeve. Hinek hêza wê ya xwedîker heye; heke bi şîr û ava kapekê nanê wê bê çêkirin dê hêza wê ya xwedîker zêdetir be. Heke bi rûnê behîvan ve bê xwarin dê gelek xwedîkertir be. Îdrarê diqulipîne. Nan jê tê çêkirin, lê ji bo mîdê hinekî giran e.

Zülfiye Erdem û Muhfiye Akın dibêjin: Nirxê bizrê wê yê xwedîker bilind e. Westiyana hişê mirov (zihnê) radike. Hezmê hêsan dike, teybetiya wê ya tedawîkirina arîşeyên aşikê û rûvîkan heye.

## GENIM/XELLE

### Trîtîcûm Aestîvûm



**Danasîn:** Genim riwekeke ji malbata dexlan e. Di destpêka çandiniyê ve heta roja me, ji bo mirovan xurek û xidayeke pir baş e. Di tevahiya dinyayê de dera ax lê hebe çandiniya wê tê kirin. Bi gelemperî ji kapek, çîm û rûnê wê dermanên siruştî tên çêkirin. Bejna wê li gor welat û axê, li ser pûşekî qamîşî, nava wê vala, zirav û narîn bi qasî 50-150 cm bilind dibe. Di serê wî qamîşî de simbilek çêdibe. Di wî simbilî (gûşî) de dendik (bizir-tov) hene; ji wan biziran re "genim" tê gotin. Belgên genim zirav, dirêj û rengên wan kesk in.

Gelek cureyên genim hene. Lê di bingeha xwe de dibin du cure: "Bihare û payîze." Ji aliyê rengan ve jî curên genim wek sor, esmer, zer, spî û hwd. têne binavkirin.

**Welat û dîrok:** Heke mirov Mezopotamya wek colandika (dergûş) çandiniyê bipejirîne (qebûl bike) û ku cara pêşîn jî genim li Mezopotamya hatiye çandin; welatê wê jî dibe Mezopotamya. Ji wir, ji aliyên teyrên koçber ve ku di zikê xwe de birine welatên din û li wan welatan bi riya çîrtkirînê şîn hatiye û belav bûye. An jî di demên êrîş, şer û bazirganiyê de çûye welatên din.

Dîroka çandiniya genim, xwe digehîne bi kêmanî 10.000 salan. Çandiniya genim li tevahiya dinyayê tê kirin. Welatên herî zêde lê tên çandin Amerîka, Rûsya û Çîn in. Li dinyayê di salê de 550 milyon ton genim tê çandin.

Li Kurdistanê genimê herî navdar ê deşta Diyarbekir, Riha û yê herêma Soran e. Genimê herî biqîmet genimê sor ê biharê ye.

**Berhevkirin:** Dema genim çîl da û 10-15 cm ji axê bilind bû li gor hewcedariya xwe dera herî nêzîkî axê jê bikin û bikin ser seletan an jî ava wê biguvêşin û vexwin. Dema genim bigihê, arvanê wê yê bikapek bi kar bînin.

**Têdehiya genim û kapekê:** Nişa, Proteîn, Rûn, Cûreyên karbonhîdratan, Lîngîn, Potasyûm, Magnêzyûm, Hesin, Sodyûm Gûd (Kukurt), Kobalt, Çînko, Assîta pytîn, Vîtamîn E, B10, B9, B3, B1, B2, B6, Provîtamîn A û hwd.

**Têdehiya çîmê genim:** Çîmê genim di hundirê xwe de 20 cureyên Amînoasît û bi sedan Enzîmên ku di riwekên din de peyda nabin û ji 102 mîneralên siruştî 90î dihewîne.

**Bikêrhatinên arvanê bikapek:** 1-Hêza zayendî (cinsî) zêde dike 2-Tevgera gera xwînê û dil bihêz dike 3-Çerm xweşik dike 4-Rûvîkan dixebitîne 5-Pêşiya qebizbûnê digire 6-Dibe arîkarê pêşîlêgirtina penceşêra rektûm û rûvîkan



**Rûn**: 1-Aşik (mîde) çav û mejî bihêz dike 2-Çerm û por xweşik dike 3-Pêşiya weşîna por digire û antîoksîdanek bibandor e.

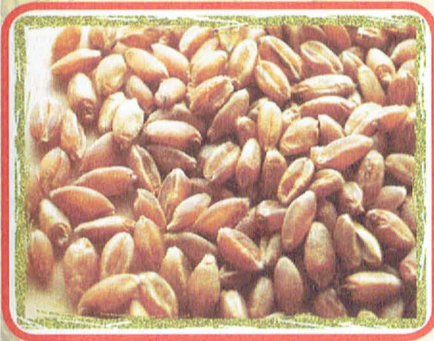
**Çîm:** Metobolîzmê hişyar dike 2-Lenfan paqij dike 3-Fonksiyonên dil xurt dike. 4-Gerra xwînê normal dike 5-Kolesterolê dadixe 6-Mêlakê (kezeb-cergêreş) pişik (mêlaka spî), Malzaroyê (rehîm) û gurçikan paqij dike û hwd.

**Gotinên pisporan der barê genim de:** Prof.Dr. İbrahim Gökçek dibêje: "Li gor lêkolîn û ceribandinên ku li Almanyayê hatine kirin derketiye holê ku di arvanê bêkapek û spî de vîtaminên E û A namînin. Piraniya vîtamîn û mineralên din jî taybetiya xwe winda dikin. Ji ber têrnekirina vîtamînan li cem kesên ku nanê spî û bêkapek dixwin, nexweşiyên têrnekirina mîneral û vîtamînan, xerabûna sîstema mehandinê (xunifandin-hezim), nexweşiyên çerm, bêmeferiya (bêhêzî) hafizê, têrnekirina zayendî û bi sedan nexweşiyên din peyda dibin.

Weinrech û ekîba xwe di sala 1978an de, rojê du caran 12-14 gr kapeka genim dane nexweşên xwe yên "Dîvertîkûl."Di encamê de 62 kes bi temamî baş bûne.

Wîcks û ekîba xwe jî di sala 1978an de, rojê 2 caran 15 gr kapeka genim dane nexweşên xwe yên "Dîvertîkûl. Di encamê de nexweşên wî, pê baş bûne. Kasper di sala 1980ê de heman ceribandin li heman nexweşiyan pêk aniye. Di encamê de bi wan kesan re nexweşî nemane.

Kesên ku tiştên ji arvanên spî (cureyên nan, qûrabiye, meqerne û hwd.) çêkirî bi domdarî dixebitînin re, têrnekirina Amînoasît, vîtamîn û mîneralan derdikeve holê. Ew jî dibe sedemê nexweşiyên bêhejmar. Lewra kesên ji tenduristiya xwe hez bikin, divê heta ji wan bê, ji arvanê spî yê bêkapek xwe biparêzin.



Li gor lêkolînên pisporan, di qedeheke çîmê genim de 5000 mg klorofîl, 92 mîneral 2000 mg vîtamîn C. 360 mg vîtamîn E, F, K, B hene. Di çîmê genim de 20 cureyên amînoasît, bi sedan enzîmên ku riwekên din de nînin. Ji 102 mîneralên siruştî 90 cureyan di hundirê xwe de dihewîne. Heke çîmê genim bê xwarin dê metobolîzmê hişyar bike û baş bixebitîne. Dê başxebitîna troît pêkbîne, sîstema lenfan paqij bike, fonksiyonên dil xurt bike, dewisîna xwînê normalîze bike, kolesterolê daxîne, mêlak, pişik, malzaro, gurçik û rûvikan paqij bike û bêhna sîstema vemehandinê ya pîs ji holê rake.

**Bikaranîn:** 1-Rûnê genim 2-Ava çîmê genim 3-Çêkirina çîm.

**Rûnê genim:** Heke hûn rûnê genim, piştî xweşûştinê di bedena xwe bidin, dê birîn, leke, weşîna por, lekeyên tahrê (tavê) û yên zayinê (welidînê) ji holê rake. Hûn dikarin wî rûnî ji ba riwekfiroşan bi dest bêxin.

**Ava çîmê genim:** Dema genim çîl da û 10-15 cm ji erdê bilind bû; li gor hewcedariya xwe, di cihê herî nêzîkî axê de jêkin û bikin mîkserê, ava wê jê derxin û vexwin. Hûn dişên wek

bexdenos li ser seletan û xwarinan bikin û wisan jî bixwin. Ew av ji bo sedef, bîrov, birîn, sotin, tahrebirin, pêvedana mêşan û hemû heşeratan, nexweşiyên çermî, kurmîbûna diranan, edavên dev, goştê diranan, enfeksiyonên qirikê, nexweşiyên mêlak, pişik, gurçik, malzaro û hwd. re derman e. Lê nabe ku çîm bê kelandin an jî patin. Heke bê kelandin an jî patin dê hemû têdahiyên xwe winda bike.

**Çêkirina çîm:** Guldankeke li gor dilê xwe hilbijêrin, ji axa bêjingkirî tije bikin û avê pêdakin. Ji aliyê din ve genimê xwe şevekê di avê de bihêlin, bila nerm bibe. Paşê wî genimî li ser wê axê bireşînin. Piştre jî bi qasî ku tov di binê axê de bimînin, hinek axê li ser wan bireşînin. 4-8 pelên rojnameyan (qezetan) baş şil bikin û deynin ser devê guldankê. Naylonek zirav jî bavêjin ser rojnamê û deynin quncikekî odê. Bila 4 rojan bimîne; piştî 4 rojan, rojê carekê av bidin, heta 10-15 cm. bilind bibe. Paşê li gor hewcedariya xwe, di cihê herî nêzîkî axê de jêkin.

## GENIMOK (GILGIL)

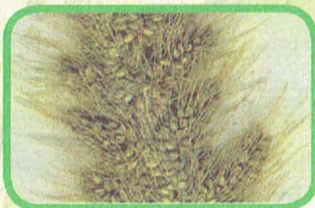
### Sea Mazs

**Danasîn:** Genimok riwekek ji malbata geniman tê hesibandin. Bejna wê li gor welat û cih 1,5–3 metroyan tîrane bilind dibe. Navtenga wê stûr, biriqok, di şubhê qamîşan de ye û nava wê vala ye. Aliyê derve yê belgên wê keskên biriqok û aliyê hundir mat in. Bejna belgan heta metroyekê dirêj dibin dişibihin riman. Kulîlkên wê yên nêr û mê hene. Yên mê di gupika genimê wê de dertê. Berî ew kulîlk bibin genim, pirçikek (gûfikek) wek por di serê



wê de çêdibe (hinek dibên pûşî, hinek dibên pirç û hwd.) Aha ew pirçik (gûfik) di tibê de ji bo derman tê bikaranîn. Gûşiya genimokê 10–20 cm dirêj dibe, li ser wê gûşiyê bi qasê 100-200 libikên wek nokan hene. Bi gelemperî genimok (gilgil) ji bo xurek û qut tê bikaranîn û li hemû deverên av lê heyî hêşîn tê. Gelek cure û rengên wê hene. Li Amerîka rengên wê yên sor, zer, spî, esmer, şîn, û leylankî hene. Ji aliyê mineralî ve dibin sê cure: 1-şekirî 2-nişasteyî (nişayî) 3-ya bi proteîn. Herçend di hemûyan de ew mîneral hebin jî, lê ji ber mînerala herî zêde, ew nav lê hatiye kirin. Alman ji genimokê re dibêjin: "Meis Korn," Tirk dibêjin: "Misir."Lê di Kurdî de gelek navên wê hene. Wek: Genimok, gilgil, genimşamî, lazut, garis, garisê stembolî, garisê misrî û hwd.

**Welat û dîrok:** Makewelatê genimokê Amerîkaya latîn, Perû ye. 6000 sal berî niha ji aliyê xelkên wê deverê yên çiyayî ve çandiniya wê hatiye kirin û ji bo xurek û qût hatiye bikaranîn. Di sedsala 16an de Fransiyan bi xwe re anîne Ewropayê. Ji wir çûye Efrîqa, Misir, Kurdistan û welatên dinê belav bûye.



Niha di piraniya welatên dinyayê de ji bo bazirganî, dermansazî, xurek û qût çandiniya wê tê kirin.

**Berhevkirin û parastin:** Di mehên hezîran û tîrmehê de, berî nokên wê çêbibin, gûfikên wê tên jêkirin û li bin sîberê tên hişkirin; û di firaqên cam de ji bo çayê tên hilanîn.

**Têdahî yê gûfikê:** Proteîn, Kalsiyûm, Potasyûm, Hesin, Fosfor, Karbonhîdrat, Glîkoz, Reçîne, Rûn, Şekir, Cureyên stirolê, vîtamîn A, B1, B2, B3, B5, B6, C, K.

**Bikêrhatinên gûfikê:** 1-Aramiyê (rehetî) dide giyan û bedenê 2-Bedenê bihêz dike 3-Ji bo kewîna nexweşiya bawîbûnê dibe alîkar 4-Îdrarê diqulipîne 5-Edavên rûvîk, mesane û prostatê paqij dike 6-Ji bo xistina kevirên mesanê û gurçikan bandorek pir baş heye.

**Genimê wê:** 1-Asta enerjiyê bilind dike 2-Quwetê dide çavan, 3-Ji bo tenduristiya çerm pir bifayde ye 4-Ji bo westa mejî û bêîqtîdariyê baş e 5-Pêşiya nexweşiyên çermî digire 6-Pêşiya hişkbûnên reh û jiyan digire 7-Rêyên destavê paqij dike û keviran davêje.

**Gotinên pisporan der barê genimokê de**: Prof. Dr İ. Gökçek dibêje: "Ceribandinên li ser pirçika gilgil, cara yekem li Skoçyayê hatine kirin. Di van ceribandin û lêkolînan de derketiye holê ku gûfika genimokê li hember edavên mesane, rêyên avrêjê û prostatê bandorek pir baş nîşan daye."

**Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje**: "Ji ber ku gilgil zêde karbonhidratê dihewîne, çavan bihêz û asta enerjiyê bilind dike. Ji bo tenduristiya çerm pir bifayde ye. Kesên gelek gilgil dixwin rûyê wan şidiyayî, biriqok û bê girozek (pûrîz) e. Heke genimok bê kelandin û bê xwarin dê westiyana mejî û bêdesthilatdariyê (bêîqtîdarî – bixwenekarîn) ji holê rake. Awayê herî baş yê xwarina genimokê, awayê kelandinê ye."



**Zülfiye Erdem û Muhfiye Akın dibêjin**: "Pirçikên gilgil di hundirê xwe de gilîkoz, maltoz, cureyên şekiran, rûnên sabit, sterol, reçîne û madarek zêde tozên potasyûm dihewîne. Lewra taybetiya xwe ya kevirxistinê, rêyên destavê (idrarê) paqijkirin û qulipandina îdrarê heye. Di rûnê genimokê de asîda rûn, vîtamîna A û mîqdarek zêde nîşaste peyda dibe. Lewra pêşiya hişkbûnên jiyan û rehan digire û xidayek gellek baş e."

**Bikaranîn:** 1-Çaya pirçika genimokê 2-Tentûra gûfika gilgil 3-Xwarin.

**1-Çaya pirçikan:** Ji bo prostat, kevir xistin û edav (kurmîbûn) paqijkirinê.

2 kevçiyên şîranî pirçikên genimokê bikin nav çaydanekî, 2 qedehên ava kelandî berdin ser, bila 10 deqîqeyan di dema xwe de bimîne paşê biparznin û rojê 3-4 qedehên çayê 4 hefteyan li pey hev vexwin.

**2-Tentûra gûfikên genimokê ji bo Hemoterapî:** 150 gr pirçikên gilgil yên nûjêkirî bikin nav şûşekê, niv lître alkola %70 derece berdin ser û li cihekî ji tîrêjên tavê dûr 4-6 hefteyan rawestînin (carûbaran bişilqînin). Paşê biparzinînin û bikin şûşên tarî, devgirtî li cihekî hûnik û bêronahî biparêzin. Li gor hewcedariyê 4-6 hefteyan li pey hev, rojê 3-4 caran 10-15 dilopan jê vexwin. Ew tentûr heta salekê jî xerab nabe.

**Xwarin**: Genimok, kelandî an jî biraştî tên xwarin. Tevlî seleteyan dibe û herweha bi awayên peqandî jî, bi kêfxweşî tê xwarin. Konserwe jî, jê çêdibin. Arvanê wê jî, wek arvanê genim, ji bo her tiştî tê bikaranîn.

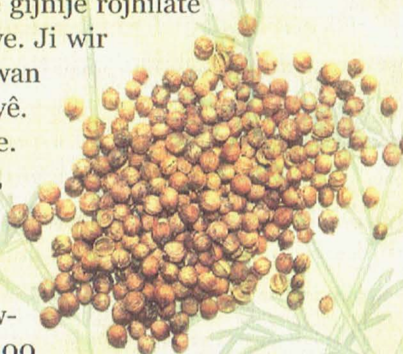
## GIJNIJ

### Coriandrum Satîvum



**Danasîn:** Gijnij riwekeke ji malbata bexdenozan yên giyayî û yeksalane ye. Di bingehê de 2 cureyên xwe hene: Çandî û kûvî. Riwekeke bêhnnexweş e. Bejna wê 20-80 cm bilind dibe. Belgên wê keskê vekirî 3 pirt wek bexdenozan e. Kulîlkên wê di gupikên çîqan de dibişkivin. 10-20 lib bi hev re sîvankekê pêk tînin. Hêkane û sernixûn in. Rengê kulîlkan spî û peyazî

ne. Fêkiya wê girover, rengê wê reş, esmer an jî qehweyî ye. Ji gijnijê çayê, dermanên siruştî, ji rûnê bizrê wê jî ji bo tedawiyên aromatrîk tê bikaranîn. Bizrê wê jî wek beharat tê xebitandin. Bi Tirkî navê wê "kîşnîş" û bi Almanî jî "Korîandersaat" e. Lê hinek millet jî dibêjinê "Bexdenozê Ereban"an jî "Bexdenozê Asyayiyan".



**Welat û dîrok:** Welatê gijnijê rojhilatê Deryaspî û Mezopotamya ye. Ji wir çûye Efrîqa, Ewropa û paşê wan jî bi xwe re birine Amerîkayê. Dîroka wê gelek kevnar e. 6000 sal berî zayinê li Îsraîl, 5000 sal B.Z li Kurdistanê, li Misrê 1500 sal B.Z. bizrên wê yên veşartî hatine dîtin. Herweha Romayiyan û Yewnaniyan jî ew nas dikirin. 400 sal piştî zayinê li Çînê jî wek derman hatiye xebitandin. Sala 1066" li Brîtanya sedsala 15an li bakurê Ewropayê belav bûye. Sedsala 17an parfum jê hatiye çêkirin, sala 1670an jî çûye Amerîkayê. Niha kêm zêde li tevahiya dinyayê belav bûye. Ji bo derman, parfum, alkol, baharat û xwarinan çandiniya wê tê kirin. Li hemû deverên Kurdistanê hêşîn têt. Kurdên me yên Êzîdî li derdorên erdên xwe gijnijê diçînin da ku heywan ziyanan nedin parêzên wan. Ji ber ku bêhna wê nexweş e, dera lê bê çandin heywan xwe nêzîk nakin.

**Berhevkirin:** Belgên wê biharan û havînan ji bo xwarinan, seletan tên jêkirin. Bizrê wê ji meha tebaxê heta îlonê her ku digihên yên gihiştî tên jêkirin, heyamekê di sîberê de tên hişkkirin û daqutan û bizrên wê jê tên derxistin û di firaqên cam de tên hilanîn. Paşê li gor hewcedariyan tên qutan an jî hêran. Yên mayî jî dişînin febrîqan ji bo rûn, şekirok, dermanên aromayî, alkol û hwd.

**Têdehî :** Cureyên rûnên sabit û firok, Lînalol, Monoterpen, Hîdrokarbon, Kafûr, Geranîol, Geranil asrtent, Tanen, Nişaste, Şekir û hwd.

**Bikêrhatinên gijnijê:** 1-Gazên rûvikan hiltîne û îştahê vedike 2-Aşikê bihêz dike û hezmê hêsa dike 3-Serêşên ji hêrsbûnê tên, dibire 4-Tevlî dermanên bawîbûnê dibe 5-Xwestinên zayendî (cinsî) zêde dike 6-Ketina kincan sererast dike 7-Zayinê hêsa dike û şîrê dayikê zêde dike 8-Kulikên dev baş dike 9-Ji bo nexweşiya behçet şîfa ye 10-Dil bihêz dike, dilkutê û serzivirînê (dewxçûnê) aram dike 11-Pêşiyê li îshalê dibire 12-Xesara xwarinên kevinbûyî kêm dike û hwd.

**Rûnê gijnijê**: Ji bo perçivîn, bêhezmî, kramp û bêîştahiyê tê xebitandin.

**Gotinên pisporan der barê gijnijê de:** Prof. Dr. İbrahim Gökçek dibêje: "Belavoka Komîsyona Ewropa ya monografî Nr 178. ku 18.09.1986an de belavbûyî beyan dike; bizrê gijnijê ji bo kêmhêziya (bêmeferiya) givirandinê (mehandin-hezim) û bêiştîhabûnê dikare bê bikaranîn. Rûnê wê ji bo aroma, werimîn (perçivîn), bêhezmî, kramp û bêîştahiyê tê xebitandin."



Lêkolînên li Newyorkê ku ji aliyê Prof.Dr. Omura û Dr. Klinkhart hatine kirin, derketiye holê ku belgên gijnijê yên taze heke, di dev de bên cûtin, an jî wek selete bête xwarin dê hem kulikên dev bikewîne hem jî jehra maddenên ku diran pê tên dagirtin bikuje.

Faydeyên gijnijê ji 3000 salan vir ve tê zanîn. Navê wê di tabletên Sanskrît, papîrîstên Misriyan di Încîlê û çîrokên 1001 şevan de derbas dibe. Taybetiya wê ya mikrobkujiyê heye, gaza aşik û rûvîkan diqulipîne. Bizrê wê tevli tirşiyan, sosîsan, xwarinên hevîrî, xwarinên goşt û bêgoşt dibe. Çaya wê jî tê çêkirin. Belgên wê tevlî sosan, tirşik û seletan dibe. Qurm û rehên wê jî wek dikak (zerzewat) tê patin. Ji bo gellek nexweşiyan bi fayde ye. Lê ji bo kesên arîşeyên wan yên asîta aşikê heyî qedexe ye (yasax e).

**Bikaranîn:** 1-Çaya bizrê gijnijê 2-Baharat 3-Selete û xwarin 4-Rûn 5-Kûra gijnijê 6-Ma cûna bizrê gijnijê.

**1-Çaya bizirê gijnijê:** Ji bo her qedehek ava kelandî kevçiyek şêraniyê gijnija nû herişandî bikin nav û devgirtî 5-10 deqîqeyan di demê de bihêlin û rojê 3 caran berî xwarinan vexwin.

**2-Baharat:** Hûn dikarin bizirê gijnijê bikin nav tirşiyan. Herweha wek îsota sor û ya reş bikin nav şorbe, şova, xwarinên goş û bêgoşt, masî û hwd. Wek kunciyan ji bo ser nan, paste, kade û hwd. wer bikin

**3-Selete û xwarin:** Belgên gijnija taze wek bexdenozê bikin nav hemû xwarin, selete û sosan.

**4-Rûnê gijnijê:** Hûn dikarin 2-3 dilopan bikin nav xwarinan an jî 2-3 dilopan bikin ser pirtek şekir, pariyek nan û bixwin. Ji bo peçivîn, zikêş, bêhezmiyê 3-5 dilopan berdin ser zikê zarokan û vemalin.

**5-Kûra gijnijê:** Ji bo nexweşiya behçêt: 10 gr bizrê gijnija nû hêrandî bikin di nav nîv lître avê de û bila 5-6 deqîqan bikele. 7 rojan li pey hev spêdê û êvarê qedehek avê jê vexwin. Şev dema hûn dê razên jî kevçiyek qehwê gijnija hêrandî di devê xwe de bigerînin.

**6- Kul û birînên dev:** Heke hûn sê rojan pey hev bizrê gijnijê, an jî pelên wê yên taze di devê xwe de bicûn dê hûn ji arêşeyên kul û birînên dev bifilitin

**7-Macûna bizirê gijnijê:** Kevçiyek şêranî bizirê gijnijê yê nû herandî û kevçiyek hingiv tevlihev bikin û spêde û êvaran berî xwarinê 30 deqîqeyan bixwin.

## Baharata Herî Buha:
## GULA HESRETÊ-HANEK-SEFRAN-ZEHFERAN
### Crocus Satîvus

Gula hesretê riwekeke (nebateke) binik pîvaz e. Bejna wê 10-30 cm tîrane bilind dibe. Belgên wê dirêj û kesk in. Kulîlkên wê berî belgan li ser gupikên çikan vedike û şeşper in. Rengê kulîlkan binevşî, leylanî an jî peyazî (pembe) ne.



Di nava kulîlkan de tozdankên dolgirtinê (bergirtinê) hene û rengê wan zerê zêrane ye. Di rex wan doldankên zer de 2-3 lib simbilên wek mûyên dirêj ên rengên wan sor derdikevin. Ew simbil bi destan tên berhevkirin û ji bo derman, tamxweşkirin û rengdanê tên bikaranîn.

Ji 100-120 hezar kulîlkan bi zor kîloyek simbil tê berevkirin û ew kîlo jî bi 1000 doleran tê firotin. Alman, Tirk û gelek welatên din ji gula hesretê re dibêjin "safran." Herweha bi Kurdî jî navekî wê **sefran** an **zehferan** e.

**Welat û dîrok:** Makewelatê gula hesretê Mezopotamya, Îran û Hindistan e. Ji wan deveran derbasî welatên din bûye û niha li welatên wek Spanya, Fransa û li welatên Balqanan û hinek welatên Derya Spî jî çandiniya wê tê kirin. Dîroka wê bi esehî ne kifş e. Tiştê tê zanîn, Papyros Ebers dibêje: "Berî zayînê bi 1600 salan ji aliyê Misriyan ve ji bo derman û tamxweşkirinê dihat xebitandin û ew jî ji Sumeriyan hîn bûne".

Dema bapîrên me Kurdan li hember Asûriyan bi ser dikevin û Împeretoriya Medê ava dikin, qiralê wan Ferîdûn ji bo pîrozkirina serkeftinê fermanê dide û dibêje: "Agir dadin, sefran û emberê pê dakin."Ev jî bi me dide zanîn ku gula hesretê (sefran) ji aliyê bapîrên me dihat bikaranîn.



Lê sed heyf û mixabin piraniya Kurdan (bakur) nizanin ka rengê sefranê çawa ye. Kurdên rojhilat û yên başûr di nav xwarinê de, bi taybet di nav girara birincê de dixebitînin.

**Berhevkirin:** Ji ber ku kulîlkên wê payîzê vedibin, di heman demê de ew simbilsor tên berhevkirin, di sîberê de tên hişkkirin û di nav firaxên cam de, bi devgirtî tên hilanîn.

**Têdahî:** Maddeyên Rengdanê, Prokocrocîn, Crocîn, Corotîn, Lykopîn, Zeaxonthîn, rûnên firek û nefirek, maddeyên tamdar, Pîkrocrocîn, Safranol, Naphthalîn, Pînen, Fosfor, Potasyûm, Vîtamîn B1, B2 û hwd.

**Bikêrhatin:** 1-Hêrsbûnê diarimîne (rehet dike) 2-Ketina kincan têkûz (sererast) dike 3-Kiştiyê (zîndetiyê) dide bedenê 4-Îştahê vedike 5-Aşikê bihêz dike 6-Ji hîsterî û ketina xwîna hinavan (hundir) re bikêrhatî ye 7-Ji serêş, pirpitîn (recifîn) û nexweşiya çavan re pir baş e 8-Çerm xweşik dike 9-Givirandinê (hezmê) hêsan dike 10-Destavê diqulipîne û xwîna kep (bêvil, difin, poz) radiwestîne 11-Ji bo xweragirîn û ajoka zayendî baş e 12-Pêşiya hişkbûnên jî û rehan digire.

**Gotinên pisporan der barê zehferanê de:** Prof.Dr. İbrahim Gökçek dibêje: Li klînîkên zanîngehan lêkolîn li ser nehatine kirin. Lewma di rêza giyayên derman de, ji pîleya diduyan tê hesibandin. Belavoka Komîsyona Ewropa ya Monografî Nr 76an, ku di 23.07. 1987an de belav bûye, beyan dike ku sefran hêrsbûnê aram dike, pêşiya hişkbûn û qerimandina (kiramp) rehan û jiyan digire û li hember astimê tê bikaranîn. Piraniya pisporan dibêjin: Gula hesretê (sefran) di hundirê xwe de jehrekê dihewîne. Ew jî bandorê li ser sîstema rehan û jiyên navendî dike û xisarê dide gurçikan. Lewre hewce ye zêde neyê xwarin. Ca jixwe jinên dugiyan (hemle) divê qet nexwin.

**Karanîn:** 1-Çaya gula hesretê 2-Tentûr 3-Xwarin

**Çaya gula hesretê:** Nîv kevçiyê sefranê bikin nav qedeheke çayê û ava kelandî berdin ser. Bila 5 deqan di dema xwe de bimîne. Paşê hêdî hêdî nîv qedehê jê vexwin. Lê hewce ye rojê ji qedehek çayê zêdetir neyê vexwarin.

**Tentûra Gula hesretê ji bo Homeopatî:** Ji bo her 10 gr sefranê 100 ml alkola %70 derece bikin şûşekê, li cihek sîber 4-6 hefteyan bisekinînin. Paşê biparzinînin û rakin. Li gor hewcedariyê rojê 3-4 caran 10-15 dilopan 4-6 hefteyan li pey hev vexwin.

**Xwarin:** Sefran ji bo reng û tamxweşkirinê, xasma ji bo birincê tê xebitandin.



## GULBEROJ (VERAROJ-GULAWDUN)

**Helîantus Annuus L.**



**Danasîn**: Gulberoj riwekeke gula ye û ji malbata beybûnan tê hesibandin. Bejna wê 1-3 metroyan bi tîrane li ser navtengekê bilind dibe. Li serê gupikê gulek mezin qasî firaqekê ku firehiya di navbera 10-40 cm diguhere çêdibe. Ew gul, roj bi kîjan alî ve bizivire ew jî bi wî alî ve dizivire. Lewra jê re gulberoj tê gotin. Belgên wê keskên tarî û rimane ne. Kulîlkên wê zer in, di nava kulîlkan de navikek heye ew navik ji dendikan dagirtî ye û rengê dendikan gewr, reş û spî ne. Di nava dendikê de kakilek heye. Ew kakil di fabrîqan de tê dewisadin û rûnek jê tê derxistin û jê re dibêjin rûnê gulberojê, dendikên wê jî wek çerez tên xwarin. Ji gulberojê çay, tentûr, dermanên siruştî û ji bo xwarin û seletan, masajan rûn tê çêkirin. Navê wê bi Almanî "Sonnenblûme" Bi Tirkî jî "ayçiçeği û günebakan "e.

**Welat û dîrok:** Welatê gulberojê Meksîka û Misîsîpî ye. 3500 salan berî dema me ji aliyê Înkayan ve ji bo derman û rûn dihat çandin. Di salên 1552an de deryagerên Spanyolî bi xwe re anîne Spanya û li wir dest bi çandiniya wê kirine. Ji wir jî derbasî welatên Ewropa ên din û paşê jî belavî deverên din yê cîhanê bûye. Li hemû deverên Kurdistanê tê çandin.

**Berhevkirin:** Kulîlkên wê yên taca ne, dema vedibin tên berhevkirin; li sîberê tên hişkkirin û di firaqên cam de bidevgirtî tên parastin û li gor hewcedariyê ji bo çayê tê xebitandin.

Dendikên wê: Gulberoj di meha îlon û çiriya pêşîn de tên berhevkirin. Bi qutanê dendikên wê tên werandin (derxistin), hişk kirin û ji bo çerez û rûn dişînin febrîqan. Heke ji bo çerezên mal be, li malê tên qewirandin.

**Têdehiyên rûn:** Kalsiyûm, Magnêzyûm, Lod, Çînko, Lîf, Potasyûm, Proteîn, Anoî asît, Rûnên sabit, Cûreyên sterollan, Cureyên karotînan, Tanîn, Asîta sîllîsîk, Vitamîn A, B1, B2, B6, D, E, F, K û hwd.

**Têdehiyên kulîlkan:** Cureyên tîterpenan, Cureyên alkolên tîterpen, Cureyên flavon gilîkozîtan û hwd.



**Bikêrhatiyên rûn:** 1-Hişkbûnên jî û rehan hiltîne 2-Xurên ku kurteşen sedem in, ji holê radike 3-Kolesterolê beryêk ve tîne (eyar –sîqal) dike 4-Hisên zayendî zêde dike 5-Westiyana beden û zêhnê ji holê radike 6-Pêşiya nexweşiyên dil, hêrsbûn û bêdesthilatdarî (bêmeferî)yê digire 7-Destavê diqulipîne û birînan dikewîne 8-Sîstema xweragirînê bi hêz dike 9-Xwînê çêdike 10-Dibe arîkarê zeximbûna bedenê 11-Heke dohnê wê yê sar hatî dewisandin, di dev de 10-15 deqîqeyan (heta spî dibe) bê xelxelekirin, dê serêş, bêxewî, esabiyet, kuxuk, bekterî û molekûlên xusardar yên di dev de ji holê rake û bedenê jî ji jehran bifilitîne.

**Bikêrhatinên kulîlka gulberojê:** 1-Agir dadixe 2-Belxemê davêje 3-Pêşiya edavan digire.

Esansa wê ji bo tedawiya jana zirav (werem) tê xebitandin.

**Gotinên bisporan der barê gulberojê de:** Prof.Dr. İbrahim Gökçek dibêje: "Li ser navteng (dar) û rehên gulberojê hinek lêkolîn hatine kirin. Piştî teqîna sentrala Çernobîlê li

derdorên gol û avên wan deverên tesîr lêbûyî, ji bo kêmkirina jehra ûranyûm û radîoaktîfan, gulberoj hatin çandin. Di encamê de derket holê ku radîoaktîfa wan avan ji 200 mîkrograman daketiye 20 mîkrograman. Ew jî tê wê wateyê ku reh û navtenga gulberojê jehra avê û axê paqij dike."

Dr. F. Krach îddia dike ku ji dohnê gulberojê rojê 2 kevçî, 3-5 caran, 4-6 hefteyan li pey hev di dev de bê xelxelekirin, dê bikêrî gelek nexweşiyan bêt.

Di klinîkên zanîngehan de li ser rûnê gulberojê lêkolîn nehatine kirin. Lewra wek riwekeke şîfadar ji pileya duyan tê hesibandin. Mixabin tedawiyên bi dohnê gulberojê tên kirin têr nakin. Lewra em dişên behsa yên di nav gel de hatine ceribandin û xebitandin bikin.



Lîpit û kolestrola xwînê dadixe, tevgêra xwînê zêde dike. Ji bo masajan tê bikaranîn û di xwarin û seletan de tê bikaranîn.

**Lê piraniya pisporan dibêjin:** "Nirxa wê ya xwedîkirinê bilind e. Tê de vîtamîn A, E, K ji grûba B mîqdarek kêm jî D peyda dibe. Ji bo xistina kolesterolê, hilanîna hişkbûnên jî û rehan dibe alîkar. Hêzê û enerjiyê dide bedenê û zêhnê. Hêza zayendî (cinsî) zêde dike. Ji bo arîşeyên dil û jiyan bifayde ye. Ji ber ku di hundirê xwe de gelek cureyên vîtamîn, mîneral û proteînan dihewîne. Ji bo zû bixwevehatina nexweşan, xasma ji bo zarokan dibe arîkar. Ji ber ku hezma wê hêsan e, di xwarin û seleteyan de tê tercîhkirin.

**Bikaranîn**: 1-Çaya kulîlkên gulberojê 2-Masaja rûn 3-Xwarin û selete.

**1-Çayê:** 2 kevçiyên qehwê kulîlkên gulberojê yên hişkirî bikin nav qedeheke avê û ava kelandî berdin ser. Bila 5-10 deqîqeyan di dema xwe de bimîne; paşê biparzinînin û vexwin. Heke kulîlk taze bin, bila 3 kel lê werin û 5 deqîqeyan di dema xwe de bimîne.

**2-Masaja rûn:** Ji bo her 200 ml rûnê gulberojê 10 libên îsotên sor û tûj hûr kin û bikin nav wî rûnî û derê wê bigirin. Bila li cihek ji tîrêjên tavê dûr 4-6 hefteyan bimîne (lê car û baran bişilqînin.) paşê biparzinînin û bikin nav şûşên tarî û hilînin, li gor hewcedariyê bi kar bînin. Hûn dişên berdela îsotan du kulmên pûnga ter jî bikinê.

**3-Rûnê gulberojê:** Hûn dikarin rûnê gulberojê bikin nav hemû cureyên xwarinan û seleteyan.

## GULKELEM
### Barssica Oleracea



**Danasîn:** Gulkelem riwekeke ji malbata keleman e. Ji ber ku wek serikek ji gul, an jî kulîlkan pêk hatiye û dişibe kelemek wek kulîlkan; navê "gulkelem"lê hatiye danîn. Dikakek dusalane ye: Belgên wê wek yê keleman in. Belgên hundir kesk, lê yên derve rengê xweliyê ne. Navika (dikak – fêkî) wê di nava belgên wê de pêçayî ye û dişibe serikek ji gulan. Kulîlkên wê zerespî ne. Di nava kulîlkan de bizrê wê heye. Herçend rengê wê spî be jî, lê van salên dawîn rengên kesk, binevşî û zer jî, jê hatine peydakirin. Xasma li Ingilîstanê ev rengên nû peydakirî ji welatên din zêdetir in. Gulkelem dikakek zivistanî ye û zehf bisûd e.

Bi Almanî navê gulkelemê "Blûmenkohl "û bi Tirkî jî "karnıbahar"e.



**Welat û dîrok:** Hinek dibên welatê wê "Asiya biçûk" e . Hinek jî dibên "Rojavayê Behraspî" ye. Dîroka wê baş nayê zanîn, an jî ez di lêgerînan de lê rast nehatim. Di sedsala 6an de eskerên Artêşa Xaçparêzan bi xwe re anîne Ewropa û li Ewropayê çandiniya wê kirine û li wir jî, li welatên din belav bûye.

**Berhevkirin:** Ji ber ku dikakek zivistanî ye, payîzê ji qurmê wê ve tê jêkirin. Di nav belgên wê de heya mudetekê tê parastin. An jî bi awayê tirşî, kelekê lê anîn û di sarkeran de tê parastin û konserweya wê tê amaddekirin û tê hilanîn.

**Têdehî:** Potasyûm, Kalsiyûm, Sodyûm, Îdol 3, Fosfor, Proteîn, Karbonhîdrat, Kolestrol, Hesin, Lîf, Hormonên zayendî (cinsî) vîtamîn A, B1, B2 , B3, C, K, E.

**Bikêrhatinên gulkelemê:** 1-Arîşeyên dil ji holê radike 2-Xebitîna mejî û damaran çêtir dike 3-Xebitîna rûvîkan serrast û tekûz dike 4-Pêşiya kul û birînên aşikê digire (heke hebin dixwîne) 5-Ji bo nexweşiyên xalikê (fatereşk) bikêrhatî ye 6-Ji bo rêyên avrêjê û edavên (kurmîbûn) kronîk, dermanekî herî berbiçav e. 7-Li hember pençeşêrên rûvîkên stûr û aşikê bandoreke baş nîşan dide 8-Pêşiya bêxwîniyê digire 9-Zixtê (tansiyon) dadixe.

**Gotinên bisporan der barê gulkelemê de:** Prof. Dr. İbrahim Saraçoğlu û Ahmet Maranki dibêjin: "Di gulkelemê de zehf vîtamîn û mîneralên bikêrhatî yên wek A, B, C, K, E Kalsiyûm, Potasyûm, Hesin û hwd. hene. Xursendek (xidayek) bikêrhatî ye. Heke 5 deqîqeyan li ser agir bê kelandin û wek selete, an jî pêxwarin bê bikaranîn, dê faydeyên wê zêdetir bin. Divê ava wê neyê rijandin û ji bo şorban bê bikaranîn. Heke zêde bê kelandin piraniya têdehiyên xwe winda dike.



Heke wek "kûr"bê bikaranîn dê adav (kurmîbûn) û ji arîşeyên rûvîk û rêyên avrêjê re faydeyek baş jê bête stendin. Herweha dê pêşiya bîrov û kulên aşikê (mîde) jî bigire.

**Bikaranîn:** 1-Kûra gulkelemê 2-Xwarin (selete, şorbe û hwd.)

**1-Kûra gulkelemê:** 250-300 gr gulkelemê bikin nav beroşekê, 750 ml ava kelandî berdin ser û 5-6 deqîqan li ser agirê kêm bikelînin. Nîvê wê avê spêdê, nîvê din jî li hingorî (êvarî) vexwin. (berî an jî piştî xwarinê ferq nake) 7 rojan bidomînin 3 rojan navberê bidinê. Dîsan 7 rojan vexwin û navberê bidinê. Ew kûr ji xeynî navberdanan 21 rojan divê bê pêkanîn.

**2-Xwarin**: Ji gulkelemê gelek xwarinên bigoşt û bêgoşt, meqerne, borek, şorbe, û selete tên çêkirin.

## ÎSOTA REŞ (FILFIL)

**Pîper Nîgrum**



**Danasîn**: Îsota reş, riwekeke daran e û ji malbata îsotên reş e. Bejna wê 5-10 m. Bilind dibe bi kêmanî 100 cureyên wan hene û li dar û dîwarên li derûdora xwe diale. Belgên wê hêkane an jî dilane ne. 8-16 cm. dirêj 5-10 cm fireh in. Aliyên derve keskê tarî, yên hundir keskê vekirî ne û pelên xwe naweşîne. Kulîlkên wê spiyê hûrik 50-150 lib bi hev re li ser koçanekê ne. Fêkiya wê ya hûrik berê kesk e, paşê sor û li dawiyê jî zer dibe. Ji bo biharat, çayê, tentûr, dermanên siruştî, rûnê wê ji bo tedawiyên aromatîk tê bikaranîn. Almanî navê wê "Schwarze Pfeffer "Tirkî jî "Kara Biber"e.

**Welat û dîrok:** Makewelatê îsota reş rojhilatê Hindistanê ye. Dîroka wê baş nayê zanîn, lê bi hezar salan e ku wek derman û biharat bazirganiya wê tê kirin û li her derê dinyayê di her malê de peyda dibe. Ji 1000 salî wir ve li welatên Efrîqa bakûr û Endonêzya jî çandiniya wê tê kirin. Berê li ser destên bazirganên Ereb û yên Osmanî derbasî Ewropayê dibû. Paşê Ewropiyan di sedsala 17an de bi xwe ji Hindistanê anîn welatê xwe. Paşê Ewropiyan bi xwe re birine Amerîkayê.



**Berhevkirin:** Îsot, hêşta ku negihiştiye tê jêkirin. Heke li ber tavê bê hişkkirin dibe îsota reş, heke di ava xwê de bê hiştin dibe îsota kesk, heke gihîşt û qaşilê wê ji ser hat rakirin dibe îsota spî. Bi kurtasî her sê cur û rengên îsotê ji heman fêkî û darê çêdibin.

**Têdehiyên bîbera reş:** Asîtên rûn, Glîkoz, Xyloz pîperîn, Cureyên asîtamîtan, Cureyên karbonhîdratan, Cûreyên rûnên eter (firok) Sabînin, Lîmonen, Caryephyllen, Pînen, Caren, Myrcen, Cfenolan, fenol karbonasît û hwd.

**Bikêrhatinên bîbera reş:** 1-Aşikê germ dike, mîkrobên wê û rûvîkan dikuje 2-Gazê diqulipîne û ber li berhevbûna wê digire. 3-pêşdaçûna nexweşiya şekir radiwestîne 4-Enerjiyê dide û îdrarê diqulipîne 5-Jî û rehan bihêz dike 6-Daxwazên zayendî (cinsî) zêde dike 7-Sefrayê zêde dike û pêşiya edavan (kurmîbûnan) digire 8-Kezebê (mêlakê-cergereş) dixebitîne û belxemê davêje 9-Ji bo hemû curên nexweşiyên ji ber sermayê bikêrhatî ye.

**Bikêrhatinên rûnê îsota reş:** 1-Îştahê vedike 2-Şêlava (girês), hizarpirtikê (pankreas) zêde dike 3-Sîstema mehandinê (hezmê, lêxunifînê) hêsan dike 4-Gazan diqulipîne û mîkroban dikuje 5-Ji bo bawîbûn, piştêş û êşên din wek masaj tê bikaranîn.

**Gotinên bisporan der barê bîbera reş de:** Îsota reş, bi taybetî ji bo sererastkirina sîstema lêxunifînê (lêgivirîn–hezm) tê bikaranîn û hezmê hêsan dike. Ji ber bandora xwe ya gazqulipandinê pêşî li qebizbûnê digire û îştahê vedike. Mikrobên sîstema givirandinê dikuje, daxwaza zayendî zêde dike, reh û jiyan bihêz dike û ji bo bêxwîniyê bifayde ye. Îsota reş, wek baharat ji bo tamxweşî, îştahvekirin û bêhnxweşiyê tevli xwarinan dibe. Herweha bi tevlîkirina pîvaz û hinguv li hember porweşînê tê xebitandin. Lê kesên arîşeyên wan yên hişkbûna reh û jiyan, tansiyona bilind, egzama, ûremî, edavên rûvîkan, bawîbûn hebin, heta ji wan bê, divê îsota reş kêm bi kar bînin. Xasima divê ji ya gir xwe biparêzin.



Prof. Dr. İbrahim Gökçek dibêje: Îsota reş mîkroban dikuje, pêşiya edavan digire, gazan diqulipîne, belxemê davêje, xwediyê taybetiya agirdaxistinê ye.

Li gor encamên lêkolîn û ceribandinên li ser mişkan û heywanên din ku bi dayina îsota reş hatine kirin, sefra hilberandî ye. Bandorek erênî ji bo metobolîzmaya mêlakê nîşan daye. Herweha heşeratên giyayên bi ekstra mêlakê ve hatine dermankirin kuştine. İ. G. Li ser ceribandinên xwe wiha dibêje: "Demeke dirêj arîşeyên êşan û kirampên aşîkê, herweha ji ber sermagirtinê zekema biharê, kuxuk û bronşîta min hebû. Min gelek cureyên dermanên kimyewî û giyayî li ser xwe ceribandin. Mixabin min zêde fayde ji wan nedît. Dawiyê min çaya îsota reş vexwar û xwarinên bi îsota tûj xwarin; û şikir ez ji wan arîşeyan filitîm."

**Bikaranîn:** Bidestxistina rûnê îsotê ji bo masajê 2-Çaya îsota reş 3-Tentûr 4-Macûn.

**1-Bidestxistina rûn:** Bi qasî îsota reş, rûnê zeytê yê rasen (heqîqî) bikin nav beroşekê û baş tevdin û paşê 500 ml. avê berdin ser û bikelînin heta tîr dibe. Di pey re di nav laçekê (tulbend) de biparzinînin û bikin şûşekê û devgirtî hilînin. Li gor hewcedariyê ji bo bawîbûn, êşên movik, jî, kezî, reh, piştêş û hwd. masaj bikin. Lê berî hûn rûn têdin cihê rûntêdanê bi aveke şîrgermî biperixînin.

**2-Çaya bîbera reş:** Niv kevçiyê qehwê îsota reş ya toz bikin qedehekê û ava kelandî berdin ser. Bila 5-10 deqîqeyan di dema xwe de bimîne û paşê vexwin.

**3-Tentûra îsota reş ji bo terapiyê:** 50 gr îsota reş ya hêrandî bikin şûşekê 500 ml alkola %70 derece berdin ser, devgirtî li cihekî ji tîrêjên tavê dûr 4-6 hefteyan bisekinînin (lê car û baran bişilqînin) paşê biparzinînin û di şûşên devgirtî de hilînin û li gor hewcedariyê 15-20 dilopan rojê 3 caran 4-6 heftan pey hev vexwin.

**4-Macûn:** Kevçiyek qehwê îsota reş û kevçiyekî xwarinê hinguv tevlihev bikin û rojê 3 caran berî xwarinê 30 deqîqeyan bixwin.

## Dermanê mîkrobkuj û êşbirê:
## ÎSOTA SOR Û TÛJ
## Cabsîkum Annum Frutescens

Îsota sor û tûj (li hinek deveran jê re giyayê germ jî dibêjin) 30-100 cm bilind dibe. Riwekeke (nebateke) nîvdarî û nîvgiyayî ye û berbijor tîrane radibe. Belgên wê kesk, girover û rimane ne. Kulîlkên wê şeşpel, tacane û spî ne. Di nava wan kulîlkan de navikek û tozdanka dolkirinê (hevgehînê) heye. Ji wê navikê û kûlîlkê dikakek çêdibe û jê re dibêjin îsot.



30 cureyên îsotan hene. 30 jî yên durehî (melez) ku ji tevlihevkirinê hatine peydakirin hene. Lê babeta me li ser yên derman in. Ew jî di bingeha xwe de, du cure ne. Îsota sor, kesk, esmer û pirteqalî, girover, rimane yan jî dirêj in û fêkiyê wan serefraz e (berbijor). Îsota tûj û sor jî fêkiyê wê sernişîv (berbijêr) e. Ferqa mezinahiya wan jî ya tahl 1-3 cm. berjor, ya tûj 3-7 cm berjêr mezin dibe. Di havîn û payîzan de tên berhevkirin, hişkkirin û hêran. Îsota tûj û sor ji bo derman, melhem, tentûr, baharat û zêrzewat tê bikaranîn.



**Welat û dîrok:** Welatê wê Amerîka başûr e. Spanyolan bi xwe re anîne Ewropayê. Ji wir jî belavî welatên tropîk û subtropîk bûye û di wan welatan de çandiniya wê tê kirin. Bi tenê li Hindistanê di salê de 250. 000 ton tên çandin. Li Kurdistana bakur bajarên, Mereş, Ruha, Semsûr, Entab û hwd. pir tên çandin û xwarin.

**Têdehî:** Maddeyên tehl û tûj, Cabsaicîn, Nonen asît, Mentîl, Mentîloktasît, Dihidrokabsancin, Nordihîdro cabsancîn, Homodîhidro,Varîllyamît, Nonylasît, Carotînolîtên cûrbecûr, Zeaxanthîn, Rûnên sabit, Rûnên firek, Flafotînên curbecur, Pro vîtamîn A, vîtamîn B, C û hwd.

**Gotinên pisporan der barê îsotê de:** Ji zanîngeha Zûrîchê Beşa Tedawiyên Siruştî Prof. Dr. Reinhart Saller dibêje: "Di klînîkên cuda de, 6000 lêkolîn û ceribandin bi dermankirina îsota tehl û tûj û melhema wan hatine kirin û encamên pir baş hatine bidestxistin. Hinek ji van nexweşiyan ev in: Bawiyên kabok û movikên edavgirtî û êşên wan. Êşên heliyana (mihyana) hestiyan û edavên wan. Êşên ji û rehan. Êşên nexweşên şekir yên ji ji, rehan û hêrsbûnê tên. Êşên piştî emeliyata pistanan (memikan). Êşên piştî jêkirina dest, pêçî, ling, pî û êşên wan yên ji jiy û rehan tên û hwd."



Bi tedawîkirina melhema îsotên tehl û tûj, di 5 klînîkan de ceribandin li ser 314 kesên bawîbûyî hatiye kirin û derketiye holê ku ji %50-60 başbûn hatiye tesbîtkirin.

Lêkolînên di 6 klînîkên nexweşiyên şekir de, bi tedawîkirina melhema îsotên tehl û tûj ya li ser 355 kesan hatî kirin, êşên esebîbûn, jî û rehan yên ji nexweşiya şekir tên encamên baş hatine bidestxistin.

John Prescottê Awistiryayî di lêkolînên xwe de tesbît kiriye ku di îsota tehl û tûj de maddeya bi navê Capsaicin, hormonên dilşahiyê xurt dike û ew jî dibe sedemê kêmbûna êşan û zêdebûna dilşahî, kêfxweşî û rûkeniyê.

Japonan di lêkolînên xwe de tesbît kirine ku îsota tehl û tûj bandorek wek aspirînê çêdike. Êşbir û tedawîker e. Ango xwînê zirav dike, pêşiya mejîxwînbûnê, krîza dil, hişkbûna jiy û rehên bedenê digire.

Komisyona Ewropayê di belavoka xwe ya monogofî ya 22an de beyan kiriye ku melhema îsotên tehl û tûj, ji bo hişkbûnên jiy, reh, sermil, stû, pişt, mil, nêhk (kulîmek, kelef, qalçe) û herweha di Hemmeopatî û Nevrolojî de edavgirtinên guhê navîn, sersing, nava dev, heliyana hestiyan, gastirît, edavên rûvikan, bawesîr, nemêrî, bawîbûnên kabok, movik, jiy, reh, tamûsk (reng avêtin) û rêyên avrêjê (mîzê) kare bê xebitandin.

Pisporên Ingilîzan di lêkolînên xwe de tesbît kirine ku îsota tehl û tûj, ji bo hemî awayên penceşêran bandorek erênî nîşan dide û dibejin: "Me xala penceşêrê ya lawaz peyda kir."

Tiştê tamê dide îsota tehl û tûj, maddeya Capsîcîn e. Ew jî hûcreyên penceşêrê dikuje û xusarê nade hucreyên din. Capsîcîn di laş de digere, mîkrop û hucreyên xisardar dibîne.

Piraniya pisporan rûkeniya Japonan û qelewnebûna welatên wek Wîetnam, Tayland, Filipîn, Hîndistan Çîn û hwd. bi awayek sîstematîk bi xwarina îsota tehl û tûj ve girêdidin.

**Karanîn:** Çaya îsota tehl û tûj 2-Melhem 3-Tentûr û hwd.



Çaya îsotê: bilek pîbera hûrkirî bikin nav qedehek ava kelandî, bila 10 deqîqeyan di dema xwe de bimîne û hêdî hêdî, germe germ vexwin. Ji bo sermagirtinên aşik, rûvik û hemî awayên sermagirtinan şîfadar e.

**Melhem:** Îsota hişkkirî yan jî ter baş bihêrin û hinek dohnê zeytê berdin ser (bê dohn jî dibe. Heke hûn diranek sîr û pilek îsota reş jî berdin nav hêj çêtir e) û li cihên ku dêşe xin. Ca jixwe Alman sotebend (nêrebend) a ABC ji îsot û ji kulîlka tolkê (kulîlka zêrîn) çêdikin. Hîndistanî jî sotebendê (ABS) ji îsot, sîr û îsota reş çêdikin.

**Tentûra îsotê:** Ji bo her hisrek îsot 9 hisir alkola %70 pîle (derece) bêxin nav şûşekî û 4-6 hefteyan di cihek sîber de bihêlin. Car bi car bişilqînin, biparzinînin û rojê 3-5 caran 10-15 dilopan 4 hefteyan vexwin. Hefteyekê navberê bidinê û dîsa vexwin. Ji bo hemî nexweşiyên me li jor gotin (xasma ji bo Homeopatî) bandorek baş nîşan dide.

Heke serê we biêşe yan jî ji nişka ve derek we biêşe, îsota hişkkirî bikin devê xwe û gez bikin (ya hûrkirî û ya taze jî dibe) dê êşa we bisekine. Ca jixwe li hemi dinyayê ji bo nexweşên "Panîkatak"an tê xebitandin û piştî tedawiyê rê li ber êşê digre.

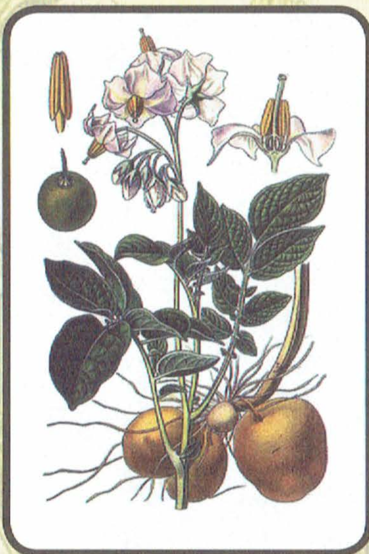
**Xwarin û selete:** Heke li ber xwarinan an jî di nav seletan de îsota tehl û tûj bê xebitandin, pir bi fayde ye ji ber ku hem êşbir e, hem mîkrobkuj e, hem xwînê rohn dike, hem hêza zayendî (cinsî) zêde dike û hem jî iştahê vedike. Rojê xwarina 1-2 îsotan bes e.

Li bajarên bakurê Kurdistanê Ruha, Kexta, Meraş, Entabê, doşav (ava îsotan) û pestîka îsotan jî çêdikin.

## KARTOL/PETAT

### Solanom Tuberosum / Potato

Kartol pincareke bejna wê 60-80 cm bilind dibe. Kulîlkên wê spî û belgên wê kesk in. Pirçik, belg û kulîlkên wê bi jehrî ne. Di binê wan pirçik, kulîlk û belgan de rehên wê di bin axê de dibin guntilk (girêk) û ji wan guntilkan re kartol tê gotin. Herçend giyayên wê yên ser axê bi jehrî bin jî, lê guntilkên wê ango kartol bêjehr in. Bi tenê dema çîl (reh) didin kartol bi xwe jî bijehrî ne.



Kartol hem ji bo mirovan hem jî ji bo heywanan xureyek (qût) pir bikêr e. Derman jî jê tê çêkirin. Kartol ji aliyê qaşilê ve rengsor an jî zer e. Ji aliyê patinê ve jî, hinek zû dikelin û ji hev belav dibin (arvanî ne) û hinek jî belav nabin. Hinek jî di navbera herduyan de ne. Yên ji hev belav nabin biqîmetir in. Ji aliyê goştê nava xwe ve jî, spî û zer in. Yên zer biqîmetir in.

**Welat û dîrok:** Botanistên dema me wek hev difikirin ku welatê kartolê Amerîka bakur e. Ji aliyê dîrokê ve tiştê tê zanîn, berî niha bi 7000 salan li Perûyê dest bi çandiniya wê hatiye kirin. Paşê Spanyolê bi navê Petro Cîeza De Leone bi xwe re aniye Spanya û li Spanya dest bi çandiniya wê kirine. Di salên 1540an de Fransizan jî dest bi çandina kartolan kirine. Sala 1590î, botanîkê navdar Gaspard Bauhîn yê Swîsrî kartol xistiye lîteratora xwe. Kartol ji aliyê Îngilîz, Spanyol û Fransizan derbasî welatên din bûye. Niha jî li hemî deverên dinê çandiniya wê tê kirin. Lê welatên herî zêde çandinî lê tê kirin Amerîka, Rûsya û Ewropa ne.

**Têdehî:** Av, nişasta, çînko, sifir (paxir), magnêzyûm, proteîn, rûn, vîtamîn, karbondîhîdrat, rîboflavîn, nîasîn, lîf, asîda pototenîk, kalsiyûm, hesin, asîda folîk, fosfor, potasyûm, sodyûm, vîtamîn A, B6, B1 B2, C, E, H, K û hwd.

Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Kartol mîqdarek zêde proteîn, vîtamîn B, C û potansiyûmê di hundirê xwe de dihewîne. Ji ber ku di nava wê de maddeyên arvanî û mîneral pir hene, xure- keke gelek hêja û bi fêde ye."



Kartol ji bo nexweşên şekir dibe arîkar. Têhnîbûna wan dişkîne, li hember nexweşiyê xweragiriyê xurt dike. Li hember kulan û birînan hatiye ceribandin û îspat bûye ku wan dikewîne.

Givirandinê (hezmê) hêsan dike û pêşiya qebizbûnê digire. Kesên navhinav lê diçin (virikî, îshal bibin) bila kartolê bikelînin û biherişînin, bê rûn bi mast re bixwin, wê şifayê bibînin û virika wan raweste.

Kesên bê hemdî cismek hişk dadiqurtînin, pelûka kartolan (kartolên herişandî) bixwin wê wî cismî bavêjin der.

Ji bo ku vîtamîn û maddeyên tê de winda nebin, heke bê heşandin an jî di nava xweliyê de bê patin çêtir e.

Kesên bi arîşeyên nexweşiya reflu, xaz, birîn û kulan hebin, heke hefteyekê rojê du caran qedehek çaya ava kartolan ya nûguvaştî vexwin, wê şîfayê bibînin.

Dema kartol di avê de tên kelandin, potasyûm û maddeyên din yên bikêrhatî dikevin nav avê. Lewra divê ew ava ku kartol tê de hatine kelandin, neyê rêtin û bê bikaranîn. Heke di rûn de

neyê sorkirin, nabe sedemê qelewbûnê. Xwarina kartolan, divê di wê roja ku hatiye çêkirin de were xwarin û nemîne roja dinê.

Prof.Dr. İbrahim Saracoğlu dibêje: "Kesên şekirê wan yê xwînê dadikeve bila kartolek kelandî bixwin, li hember Hîpoglismiyê çareseriyek bêqisûr e. Heke di naverojê de pir caran xwîna şekirê we bikeve, spêdê bi xwarina kartolek kelandî dest bi roja xwe bikin."

Li gor lêkolînên Leatherheat Food Înternatîonal a Ingilîztanê, Dr. Raechel Bruch dibêje: "Xursendên bi nîşaste (nişa), dema zêde bêne sorkirin madde-ya kîmyevî ya xisardar Akrîlamît jê çêdibe. Ew maddeya xisardar di tebîeta kartolê de heye. Ji bo ku ew maddeya Akrîlamît dernekeve, divê kartol di 120 dereceyan berjortir de neyê sorkirin."



Di lêkolînan de derketiye holê ku piştî kartol bên spîkirin (qeşartin), ku di navbera 20-60 deqîqeyan di avê de bimîne ji % 23-38-48 Akrîlamîtê dadixe.

Maddeyên herî faydedar di qaşilê kartolê de ne, lewra divê qaşilên kartolan gelek tenik bên qeşartin.

Di şerê cîhanê yê duyemîn de, gelek leşkerên Almanan bi nexweşiyên aşikê yên curbecur ketibûn. Piştî sê roj xwarina kartolên bi xavî, nexweşî û birînên wan hatibûn kewandin. Ev bûyer ji aliyê doktorê leşkerî Dr. Med. J. F Magrel ve hatibû tesbîtkirin.

**Bikêrhatin:** 1-Ji bo nexweşiyên şekir bikêr e 2-Birîn, kul, pirzik û êşên aşik û rûvikên diwazdeh pêçî (tilî) dikewîne 3-Perçivînên (werimîn) mêlakê dadixîne 4-Ji ketina kurmikên nava rûvîkan re dibe arîkar û ji hişkbûna rehan re bi fayde ye 5-Herikîna sefrayê hêsan dike, ji bo terkên li çerm baş e 6-Êşên memikên bawesîrê, şewitînan (sotinan) û kunêrên xwînê radike



7-Xwînê paqij dike 8-Pêşiya nexweşiya Skorbûtê digire 8-Şekirê xwînê dadixe û li hember penceşêrê diparêze.

**Bikaranîn:** 1-Ava kartolan 2-Pelûka kartolan 3-Tentêra kartolan.

**Ava kartolê:** Kartolan baş bişon, rende bikin an jî di mîkserê de bihêrin û ava wê biguvêşin. Heke mekîna guvaştinê hebe hêj çêtir e. Ji wê avê li gor giraniya nexweşiyê 7-9 rojan berî xwarinê bi nîv seetê qedeheka çayê jê vexwin. Lê divê ji wê mîqdarê zêdetir neyê vexwarin; ji ber ku di kartolê de maddeyên bijehrî hene. An jî her danî kartolekê bi xavexav bixwin. Hûnê ji nexweşiyên aşikê bifilitin.

**Pelûka kartolê:** Kartolan biperçiqînin an jî rende bikin û deynin ser birîn, perçivîn, êş û sotiniyên kabokan, ser milan, stû, pişt, hwd. û girêdin.

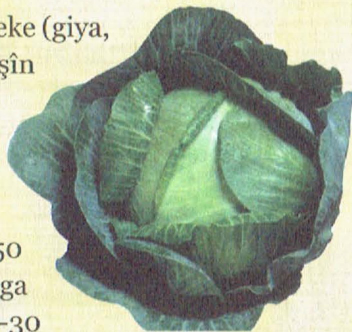
**Tentûra kartolê:** 50 gr kartolên negihîştî yên kesk hûr kin nava şûşeyek 500 ml, alkola 70 derece berdin ser, devê wê bigrin û deynin cihekî ku roniya tavê (roj) nebîne. Bila 4-6 hefteyan wisan bimîne. Lê 2 rojan carekê bişilqînin. Paşê biparzinînin û bikin şûşeyên rengtarî û hilînin. Li gor hewcedariyê rojê 3 caran 15-20 dilopan jê vexwin.

Ev tentûr ji bo penceşêrên, zik, rehîm, aşik, kîsikên zik û rehîmê baş e û pê tên xweşkirin. Ji bo krampên nêhkan (kulîmek, kelef, qalçe), pêçiyan, bawîbûnan jî baş e.

## Dermanê jarkirin û kîlo sîqalkirin:

## KELEM

### Bressîca Oleracea



**Danasîn:** Kelem hêşînahiyeke (giya, nebat) dusalane ye. Sala pêşîn belgên wê hêşîn tên, sala duyem kulîlkan vedike. Pelên wê di hundirê hev de pêçayî, keskeşînê vekirî an jî tarî ne. Belgên wê yên aliyê derve 30-50 cm. dirêj û fireh dibin. Navtenga kelemê bi qasî zendekê stûr 10-30 cm. bilind dibe. Kulîlkên wê yên zerê çarpel û tewandî heta 2 m. bilind dibin. Dikakek gurover wek topan di navtenga wê de çêdibe û ji wê dikakê re kelem tê gotin.

Kelem dikakeke wek xurek pir bikêr e. Dikakek payîzî û zivistanî ye. Di dinê de nêzîkî 130 cureyên wê hene. Lê yên tên xwarin, derman jê çêdibin û berbiçav ev in. Kelema spî û serik 2-6 kg. kelema Batmanê 10-30 kg. kelema Brukselê (gûzkelem), kelema sor û kelema reş. Têdehiyên wan kêm zêde nêzîkî hev in. Lê babeta me kelema spî ya serik û ya Batmanê (Kurdistan) ye. Ji kelemê derman, qapsûl, xwarin, tirşî tên çêkirin û xwarina wê derman e. Ji bizrê wê rûnek tê derxistin û di tibê de tê bikaranîn.

**Welat û dîrok:** Welatê wê Ewropa ye. Ji wir derbasî welatên din bûye. Di dema me de li hemî deverên dinyayê çandiniya wê tê kirin. Sedsalên 4-5 berî zayinê li Yewnanistanê dihat naskirin, xwarin jê dihatin çêkirin û ji bo derman dihat bikaranîn. Theophrost qala sê cureyên wê dike. Romayiyan di sedsala duyemîn ya berî zayinê pir qîmet dane kelemê, ew hem ji bo xwarinê, hem jî ji bo tenduristiyê pir qîmet danê. Dîoskorîdes û Plînûs kelem hêşînatiyeke payebilind nirxandine. Û wek dema me ya îro hem di tibê de, hem jî wek xwarin û

xida (xurek) xebitandine. Herçend di sedsala 19an de giringiya kelemê hatibe jibîrkirin jî, îro dîsan nirxbilindiya wê di tibê de derketiye holê.

**Têdehî:** Mîneral, Potasyûm, Kalsiyûm, Magnezyûm, Fosfor, Hesin, Çînko, Iyot, Mangen, Nişaste, Şekir, Asîtên organîk, cûreyên selûzan. **Vîtamîn:** Pro vîtamîn A (caroten) B1, B3 , B6, B12, C, E, K, U û hwd.



Lêkolînên ku li Unîversîta Standford li Kalîforniya ji aliyê Prof. Cheney di salên 1950-52 an de li ser 160 kesên nexweşên aşik, rûvikên diwazdetilî û rûvikên zirav hatine kirin, derketiye holê ku di navbera 8-24 rojan de bi xêra bikaranîna ava keleman nexweş ji birîn, kul û edaban filitîne û birînên wan hatine kewandin.

Prof.Dr. Ahmet Maranki Dibêje: "Kelem di hundirê xwe de pir vîtamîn û maddeyên bikêr dihewîne. Dikakek pir bikêrhatî û nirxbilind e. Bi xavînî xwarina wê pir bikêr e. Xwînê paqij dike. Soregilokên xwînê çêdike, lewra ji bo bêxwîniyê bi şîfa ye.

Kelem bi awayê xwe yê siruştî û belgên xwe, ji bo penceşêra aşik, rûvik, kemoterapî û piştî radyoterapî heke wek "kûr" (tedawî) bê bikaranîn, wê bibe arîkarê avêtina toksînên ku di bedenê de civiyane."

Kelem ji ber maddeya Glocosînolat a hundirê xwe dibe alîkarê tekûz geryana xwînê. Kelem ji bo nexweşiya zerikê û kîskê sefrayê (zirav) gelek baş e. Ji bo şekir û bawîbûnê pir bikêr e. Xwînê paqij dike û çerm xweşik dike. Av û maddeyên xisardar davêje der.

Vîtamîna U ku bi tenê di keleman de peyda dibe, rûyên hundirê aşik û rûvikan diparêze, kul û brînên wan dikewîne. Kelem kana (kaniya, gencîne-xezîne) maddeya selenyûmê ye

ku ev madde mirov ji krîzên dil diparêze. Kelem bedenê bi tendurist nîşan dide û hêza zayendî jî (cinsî) zêde dike.

Prof.Dr. İbrahim Saracoğlu dibêje: "Kelem di sê hefteyan de dawiya kabûs û tirsa jinan ya herî mezin selulîtê tîne. Pêşiya penceşêra kolonê digire. Ji bo rêlibergirtina zêdebûna şekirê xwînê dibe alîkar. Vîtamîna U bi tenê di kelema spî de peyda dibe. Vîtamîna U ji ber bandora biyoformasyonê dermanê hemî derdan e. Taybetiya xwe ya jarkirinê heye. Taybetiya daxistin û sîqalkirina şekirê xwînê heye. Li hember enfeksiyonan berxwedana bedenê zindî dike. Antî oksîdanek bihêz e."

Ji zanîngeha Lancester ya Brîtanya Prof. Margareth Menson dibêje: "Me di lêkolînan de tesbît kiriye ku molekûla 13 C. ya di kelemê de pêşiya penceşêra pistanan (çiçik, memik) digire. Em niha dixebitin ji kelemê ji bo penceşêrên din dermanan çêkin."

Prof. Dr. İbrahim Gökçek dibêje: "Li gor lêkolînên zanîngeha Warwîk tesbît kiriye, dema kelem 10 deqan bê kelandin %50, heke 30 deqîqeyan bê kelandin ji %80 maddeya glucosinolates ya ku li dijî penceşêrê şer dike, dikuje. Ew madde dikeve nav ava kelandî. Lewra divê ava ku kelem tê de tê kalandin neyê avêtin, bê vexwarin an jî bi awayek din bê bikaranîn."



**Bikêrhatin:** Taybetmendiya kelemê ya antî bakterîel û antî flagostîk heye 1-Pêşiya edavan (kurmîbûnan) digire 2-Edavên birînan dimêje, birîn û kulên wan dikewîne 3-Givirandinê (hezmê) bihêz dike 4-Mîzê zêde dike û diqulipîne 5-Birîn û kulên aşik (mîde), rûvikên diwazdetilî û rûvikên zirav dikewîne 6-Bedenê li hember penceşêrê diparêze 7-Bêxwîniyê radiborîne 8-Şekirê xwînê dadixe û sîqal (eyar) dike 9-Îştahê vedike 10-Êş û perçivînan (werimîn) dikêşe. 11-Ji bo piştêş, stûêş, zikêş, bronşîtê şîfadar e.

**Bikaranîn:** 1-Ava kelemê 2-Pansûmana kelemê 3-Bi kelemê paqijkirina bedenê 4-Seleta kelemê 5-Tirşî, xwarin, şorbe û hwd.

**1**-500-700 gr kelem û 2 kartolan bi xavî bigivêşîn, rojê du caran qedehek avê jê vexwin. Ji bo birîn û kul û edavên rûvîk, aşik û rûvikê diwazdepêçî çêtirîn derman e.

**2**-Belgên keleman 2-3 deqan bikelînin an jî bikewînin û



rehên wê yên nîvekê jê derxin. Bi dorikê hinekî biherişînin û deynin ser cihên diêşe û girêdin. Bila 4-10 seetan li ser bimîne, paşê biguhêrin. Ji bo hemî cûreyên êş, edav û birînên hundir û derve şîfadar e (hûn dikarin bi 2-3 deste belgên kelemên xav jî vî karî pêk bînin, lê divê 15-17 seetan li ser bimîne.)

**3**-Paqijkirina bedenê bi ava kelemê: 5-7 belgên kelemê bêyî bê parçekirin bikin nav nîv lître avê, bi devgirtî li ser agirê sivik 10 deqîqeyan bikelînin. Sipêdan (sibehan) û êvaran qedehek avê jê vexwin. (yên dixwazin dikarin hinek ava lîmonên nûguvaştî jî bêxin nav) 5 rojan li ser hev vexwin, 3 rojan navberê bidinê û dîsa 5 rojan vexwin. 4 hefteyan bikar bînin. Hûn dikarin di salê de 4 caran bedena xwe bi vî awayî paqij bikin. Lê divê ji 4 caran nebuhure.

**Têbînî:** Roja 2-3an de wê bedena we xwîdanê bide û rûn bi rûyê we bikeve. Nekevin gumanan, bi wê xwîdan û rûn, toksîna (gemara) bedena we jî derdikeve.

**4**-Hûn dikarin di nav hemî seletan de keleman jî bikarbînin, an jî bi tenê ya keleman çêkin. Keleman hûr kin, hinek rûnê seletê yan jî zeytê, hinek lîmon û sîrkê pê lêkin.

Ji kelemê şorbe, tirşî û gelek xwarin tên çêkirin.

**Agahdarî:** Kelem jar (zeîf) dike û piştî xwarina wê, bedenê di eynî eyarê de dihêle û qelew nake. Yên ku gûatra wan heye, divê nexwin û heke zêde bê xwarin perçivînê çêdike.

## KEREWÎZ (KERFÎS)

### Apîûm Graveolens



**Danasîn**: Kerewîz riwekeke ji malbata bexdenozan tê hesibandin. Nêzî 20 cureyên wê hene, lê di bingehê de sê awa ne: 1-Yên qurmên wan wek gêzeran 2-Yên qurmên wan wek gulokan, (kartolan) 3-Yên bi reh û rîşî, gewde û belgên wan zexim. Kêm zêde têdehî û faydên wan wekhev in. Dikakeke (pincarek) du salane ye. Sala pêşîn belgên xwe wek rozetan li ser erdî radixe. Sala duyem navteng û çiq jê diçin. Qurmê wê wek gilokek rîs yê qasî serê zarokekê ye. Rengê wê keskespî, zerespî û spî ne û dişibe kartolek mezin. Pirçikên belgên wê wek yên bexdenozê ne.

Kulilkên wê spî an jî zer in. Kulîlkên wê tacanî û wek sîvanek ê li hev dicivin. Bejna wê heta metroyekê bilind dibe.Bizrê wê reşesmer e. Ew bizir, ji bo dermanan tê bikaranîn. Belg, qurmê wê yê wek gulokan û bizirên wê, tev tên bikaranîn. Navê wê bi Almanî "Sellerie"û bi Tirkî jî "kerevîz" e.

**Welat û dîrok:** Welatê kerewîzê rojhilatê Deryaspî ye. Ji wir derbasî welatên din bûye. Berî dema me bi 3000 salan, di dema Firewnan de, li Misrê ji bo xwarin û dermanan çandiniya wê dihat kirin.

**Berhevkirin:** Belgên wê, ji meha Gulanê heta Cotmehê, ji bo seletan şorban û xwarinan tê berhevkirin. Qurmên wê di meha Cotmehê de tên hilkişandin. Bizrê wê di meha Mijdarê (Kanûna Ewil) de tên berhevkirin, hişkkirin û di nava firaqên cam de devgirtî ji bo çayê tên hilanîn.



**Têdahiyên bizirên wê:** Cureyên rûnên firok, Lîmonen, Selînen, Pîner, Mycen, Cureyên filavonît, Rûnên asît, Çînko, Fosfor, Mangan, Salenyûm, vîtamîn A,B, C û hwd.

Di belg û pincarê wê de jî heman têdehî hene, lê ne biqasî yên bizir bihêz in.

**Bikêrhatinên kerewîzê:** 1-Destavê diqulipîne û xweragiriyê mirov xurt dike 2-Xwestek û hêza zayendî (cinsî) zêde dike 3-Zixtê (tansiyon) bilind dike û kolestrolê dadixe 4-Pêşiya nexweşî û penceşêra gurçik, mêlakê (kezeb) û pişikê (cergêspî-mêlakaspî) digire 5-Aşikê (mîde) bihêz dike û îştahê vedike 6-Xwînê paqij dike 7-Jibo êxistina kevir û xîzên nava gurçikan dibe arîkar 8-Pêşiya hişkbûn û edavgirtinên jî, reh û tevahiya bedenê digire.9-Ji bo kuxik, nexweşiyên diranan û bêhna dev bikêrhatiye.

**Gotinên pisporan der barê kerewîzê de:** Prof. Dr. İbrahim Gökçek dibêje: "Ji ber ku ji aliyê laboratuarên zanîngehan ve zêde lêkolîn li ser nehatine kirin. Di tibê de wek nebatek şîfadar ya asta duyem tê hesibandin. Tiştên di dest me de, yên ceribandinan hene û ew jî têr nakin.

Kerewîz, ji bo nexweşiya bawîbûnê tê xebitandin, dengê ketî sererast dike, ji bo nexweşiyên dil tê bikaranîn, hormonên stresê kêm dike, tansiyona bilind û kolesterolê dadixe, xwînê paqij dike, geşbûnê dide çerm. Çaya bizrê kerewîzê zêde bifeyde ye.

Îbnî Sîna di kitêba *el-Qanûn Fî't-Tib* de beyan dike: "Kerewîz bêhna ji dev tê nahêle. Nexweşiyên diranan ji holê radike, kuxikê dibire. Mêlak û xaliê paqij dike, arîşeyên wan kêm dike. Ji bo perçivîn (werimîn ) û birînan gelek baş e. Heke reha wê li ser pişta stû bê danîn, dê êşa diranan bibire. Heke li ser birîn û perçivînan bê danîn dê arîşeyên wan ji holê rake. Ji bo hemû

arîşeyên aşikê bikêrhatî ye. Li hember gemar û maddeyên xisardar, yên rêyên avrêjê, gurçik, mesane û rehîmê roleke baş dileyize. Lê jinên dugiyan (giran-bihemil) û kesên nexweşên zerikê, divê xwe jê biparêzin û nexwin.

**Bikaranîn:** 1-Çaya bizrê kerewîzê 2-Tentûra bizrê Kerewîzê 3-Xwarin, selete û birûşên kerewîzê.

**1-Çaya bizrê kerewîzê:** Bi qasî kevçiyekî şêraniyê bizrê kerewîzê bikutin û bikin nav firaqekê, du şûşên ava kelandî berdin ser, bila 5-10 deqîqeyan di dema xwe de bimîne. Paşê biparzinînin û rojê 4 qedehên çayê jê vexwin.

**2-Tentûra bizrê kerewîzê ji bo Hemeopatî:** 100 gr bizrê kerewîzê bikin nav şûşekê 500 ml alkola %70 derece berdin ser û cihek ji tîrêjên tavê dûr 4-6 hefteyan bihêlin (du rojan carekê bişilqînin) paşê biparzinînin û bikin nav şûşên tarî û di sarincokê de biparêzin. Li gor hewcedariyê rojê 3-4 caran 10-15 dilopan jê vexwin..

**3-Xwarin:** Wek pirase û şêliman ji kerewîzê jî xwarin, şorbe û selete tên çêkirin.

## Jehra axê û jehrkuja Ruhberan:

## KIVARK/KUMIK

## Lactarius Piperatus Fungus



Kivark jehra axê û jehrkuja jiyandaran e. Li gor bilindahî, cih, war, mezinahî, biçûkahî tewr û rengên xwe tên guhertin. Kivark li nav axê, di nav avên şîrîn, li kêm cihan jî di nav avên behran de jî hêşîn tên. Gelek rengên wan hene. Wek sor, zer qehweyî, spî, kremî û hwd. Hinek dibin sedemên nexweşiyan, hinek jehrîdar û xisardar in.

Hinek jî di tibê de tên bikaranîn. Ne tenê xisarê didin ruhberan, herweha didin keskatî û riwekên din jî.

Hinek di sanayiya kîmyayê de tên xebitandin. Hinek ji wan tên xwarin. Yên ku tên xwarin, derman û xurekên herî baş in. Tê gotin 500 reng û 14.000 cureyên wan hene. Lê yê herî biqedir, yên bi kumik in û dişibin sîwankan (şemsiyan.) Rengên wan wek şîr spî ne.

**Welat û dîrok:** Welatê kivarkan hemû deverên dinê ye, hema li kîjan deverê ji nav axê dibişkivin, ew dever welatê wan e.

Dîroka kivarkê digehije 4 milyar salan. Di demên desthilatdariyên Sumer, Babîl, Asûr, Med, Ûrartû, Roma, Yewnanên kevnar, Firewnên Misriyan û hwd. de, hem wek xurek û hem jî wek derman dihat bikaranîn. Herweha ji bo hevîrtirş, şerab û kuştina mirovan jî hatiye bikaranîn.

Li Çînê 600 sal berî niha çandiniya wan dest pê kiriye. Di 1650an de li Fransa, di pey re jî li welatên din yên Ewropa û li Amerîka hatine çandin. Niha li hemû deverên dinê dest bi çandiniya kivarkan kirine û bûye xurekeke bingehîn. Li Kurdistanê



kivarkên herî xweş li deverên çiyayên bilind, di binê helizan de dibişkivin. Heba wan bi qasî firaxekê ne. Rengê wan spî ne, ji dûr ve dibiriqin û gelek tamxweş in. Ji wan kivarkan re jî kivarkên helizê tê gotin. Heliz bixwe jî dema nû derdikeve tê xwarin û dikeve nava penîr, ku mezin bû jî dibe alifê heywanan.

**Têdehî:** Proteîn, hesin, rûn, şekir, asîtên folîk, karbondhîdrat, gelek cureyên vîtamînan û hwd.

**Kêrhatiyên kivarkê:** 1-Sîstema xweragirînê hêz dike û li hember nexweşiyan berxwedana bedenê zêde dike 2-Beden û çavan hêz dike 3-Dibe aîkarê hêzbûna beden û zêhn 4-Jîrîtiya fêrbûnê zêde dike 5-Li hember bêxwîniyê kêrhatî ye 6-Kolestirolê kêm dike 7-Pêşiya qirîzên dil digire 8-Pêşiya penceşêran digire 9-Pêşiya tûmoran digire 10-Pêşiya hişkbûna jiy û rehan digire û hwd.

**Gotinên bisporan der barê kivarkê de:** Li gor lêkolînên Mîn Zang yên ku li zanîngeha Awustiralya bakur, li bajarê Hancou yê Çînê li ser 2018 kesan hatiye kirin, (ku nîvê wan bi penceşêra pistanan ketibûn) eşkere bûye ku kivarkan hema hema rîska penceşêrê ji holê hilaniye û yên pêketî jî ber bi başbûnê ve biriye. Mîm Zang di rapora xwe ya di sala 2004-2005an de dibêje: "Rojê xwarina 10 gm kivark pêşiya penceşêran digire. Bandora kivarkên diter û hişk wek hev e. Lê heke çaya kesk jî bê vexwarin wê bandorek çêtir nîşan bidet". Herweha Mîm dibêje ku li Çînê nexweşiya penceşêrê çar caran ji yên welatên pêşketî kêmtir e.



Sedema wê jî, xwarina kivarkan û vexwarina çaya kesk e.

Li gor lêkolînên Zanîngeha Çukurova, kivark sîstema xweragiriyê bihêz dike.

Li gor lêkolînên Zanîngeha Pamukkale, ji beşê lêgerîn û lêkolînên kivarkan Doç. Dr. Kudret Gezer dibêje: "Kivark ji bo bedena mirovan xwarinek pir girîng e. Têdehiyên (maddeyên) di nava kivarkê de pêşiya girêka (tûmor) ku sarcoma -180 tê binavkirin, ji %80 daye sekinandin. Di kivarkê de mîqdarê proteînê zêde ye û ya şekir û rûn pir kêm e. Lewra ji bo diyetê jî xwarinek îdeal e. Ji ber ku rûn û karbonhîdrat tê de kêm e, ji bo nexweşiyên dil, hişkbûna jiyan û rehan jî tê tewsiyekirin."

Proteîna 100 gr kivarkê hember 100 gr şîr e. Proteîna kivarkê di bedenê de depo nabe. Beden, wê rojane diserifîne. Di kivar-

kan de taybetmendiya aramkirinê heye. Asîta nava wê ya folik ji bêxewiyê re pir baş e. Kesên nexweşên şekir, gurçik, mêlak wê ji xwarina kivarkê gelek sûd (fayde) bibînin.

Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Nirxê proteîna kivarkê ji ya goşt zêdetir e. Kivark hiş baş dixebitîne, westiyana bedenê diborîne. Ji bo kesên jar (lawaz) û kêmxwîn xurekeke pir hêja ye. Xwînê çêdike, bedenê bihêz dike. Kivark jehra axê ye, lê ji bo mirovan (ku ew jî ji axê çêbûne) jî jehrkuj e. Kivark, divê roja bê patin were xwarinê û nemîne roja dinê. Gere, kivark di beroş û firaxên bafûn (aleminiyûm) de neyên patin. Kesên nexweşiyên bawîbûnê bi wan re hebin, divê kivarkan kêm bixwin. Kesên bi nexweşiya Ûremî, divê kivarkan nexwin. Pir cureyên kivarkan yên bijehr hene. Lê kivarkên çandinî (yên bi destê mirovan tên çandin) mirov bêtirs dikare bixwe."

**Bikaranîn:** Kivark, bi gelek awayan tê bikaranîn wek: Tirşî, hişkkirin, tirşik, sorkirin, birajtin, birûn û bêrûn xwarin jê tê çêkirin û hwd. Ji kivarkan bi sedan cureyên xwarinan tên çêkirin. Ew jî karê xwarinpêj û kebaniyan e.



## KULIND (KUNDIR)
### Cucurbîta Pepo

**Danasîn:** Kulind, riwekeke ji malbata kulindan e. Giyayek dikakan e, rehên wê heta 10 metroyan xuşekî dirêj dibin û gelek çîqên din jê diçin. Rehên wê hinekî bipûrt û wek striyên biçûk û hişk in. Belgên wê kesk, mezin pênçkerî û rexên wan bikertik in. Kulîlkên wê bi gelemperî zer in, lê yên spî û zêrane jî hene. Ji wan kulîlkan dikakek çêdibe jê re dibêjin "kulind." Nava kulind, bigoşt û avî, qaşilê wî stûr û hundirê wî bi lîf û dendikan (berik-tov) dagirtî ye. Ji wan dendikan di sanayiyê de dermanên siruştî (tebiî) tên çêkirin û herweha wek çerez tê xwarin. Li ser dendikê tûvilek (qaşil)

spî an jî esmer heye; di nava wî qaşilî de kakilek heye. Reng û cureyên kulindan gelek in: 25 cure û her cureyekê jî çend awayên xwe yên jê peydabûyî hene. Rengên wan jî gelek ji hev cuda ne ji spî heta reş û rengên navberînên wan. Spî zer, sor û rengên navberînên wan. Şiklên wan jî ji hev cûdane. Yên gorver bixet (tûzî) û bê xet, yên hêkane bi xet û bê xet, yên bagurdane (bangêr) bi xet û bê xet, yên cerane û hwd. Lê ya ku babeta vê nivîsê kulindê derman, tê xwarin û tamşirîn e. Sê cûreyên wî jî hene: Kundirê mîranî, kundirê dolmik (xitik), kundirê qerwe (yê helawçiyan).

**Welat û dîrok:** Welatê Kulindan Meksîka û Teksas e. Dîroka wan baş nayê zanîn lê ji aliyê xelkên wan welatan yên xwecihî, ji qedîm ve wek dikak, çerez û derman dihat bikaranîn. Piştî keşifkirina Amerîkayê, Ewropiyan bi xwe re anîne welatên xwe û çandiniya wê kirine û paşê jî ji wan deveran belavî deverên din yên dinyayê bûne.



**Berhevkirin:** Ji bo şova (tirşik) dolmik û beleçekan (yên hişirî) di destpêka havînê de dema qasê xiyaran mezin dibin tên jêkirin, hûr kirin an jî nava wan qewirandin û wek gewlasan bi benan ve dikin û ji bo zivistanê hişk dikin. Ji bo dendik, şêranî û rêçalan dihêlin heta payîza direng. Dendikên wan tên derxistin û li ser cilan tên hişkkirin. Herweha ji goştê kundiran jî beleçêk tên çêkirin.

**Têdehiyên dikakê:** Fosfor, Hesin, Nişaste, Lîf, Sifir ( paxir), Rûnên bi asît, Proteîn, Mangan, vîtamîn B1, C û hwd.

**Têdehiyên dindikan:** Rûnên sabit, Karotînoid, Rûnên firok, Amînoasît, Rezen, Paxir, Selen, Fofor, Phystosterîn, Cureyên sterol, Omega 3, Omega 6, vîtamîn, B, E, K û hwd.

**Têdehiyên rûnê dendika kundir:** Çînko, Selenyûm, Mîneralên organîk û hwd.

**Bikêrhatinên kulindan:** 1-Aşikê (mîde) û rûvikan nerm dike 2-Edavên (kurmîbûn) rûvîk û mesanê paqij dike 3-Hemoroîdê tedawî dike 4-Bedenê paqij dike û hêrsê dadixe 5-Ji bo nexweşiya sedefê bikêrhatî ye 6-Dilê xemgîn hêsa û bihêz dike 7-Gurçikan paqij dike 8-Zixta (tansiyon) bilind dadixe 9-Destavê zêde dike û diqulipîne 10-Ji bo sîngêş , kuxik, bawesîr û kunêran gelekî bifayde ye 11-Herikîna ava ji jinan tê, radiwestîne û hwd.

**Bikêrhatinên dendika kundiran:** 1-Rûnê nava xwînê, prostat û kolestrolê kêm dike 2-Pêşiya penceşêran digire 3-Fonksiyonên gurçikan sererast dike 4-Kezebê bihêz dike 5-Destavê (îdrar) zêde dike 6-Nermkeriyê (îshalê) çêdike, kurmên nava rûvikan davêje 7-pêşiya perçivînên (werimîn) prostatê digire 8-Pêşiya heliyana (mehîn) hestiyan digire 9-Dibe arîkarê xebitîna foksiyonên mejî 10-Fonksiyonên dil tekûz dike.



**Bikêrhatinên rûnê dendikên kundiran:** 1-Pêşiya edavan (kurmîbûnan) digire 2-Taybetiya wê ya antîoksîdan heye 3-Ji bo nexweşiyên serêş û çermî bandorek gelek baş û erênî heye 4-Sîstema berxwedana bedenê xurt dike 5-Bandora toksîna xisardar kêm dike 6-Li hember enfeksiyonan bibandor e 7-Heke li derdora çavan xin dê arîşe û qermiçokên derdora çavan çareser bike.

**Gotinên bisporan der barê kundiran de:** Prof. Dr. İbrahim Göçek dibêje: "Qabsûlên ji dendika kulind hatî bidestxistin li ser 2245 kesên arîşedarê prostatê, wek pirderketina destavê, gelek caran ji xewê şiyarbûn û çûna tiwaletê, dema destavkirinê de sotîna mîzê, dema destavê de dilopên mîzê bi xwe de rêtin û hwd. Sê mehan ceribandin hatine kirin û encamên gelek baş jê hatine stendin. Hatiye tesbîtkirin ku dendika kulindê pêşiya mezinbûna prostatê digire.

**Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje:** "Awayê kundirê hûnik û sarûgerm (rûtûbet) e. Ji aliyê kalsiyûm, fosfor, lîf, vîtamîn B1 û C ve gelek dewlemend e. Yêk ji xidayên herî nerm e. Xwarinên ji kulindan tên çêkirin, aşikê û rûvikan nerm dikin. Qebizê hiltînin, edavên rûvîkan û hemoroîdê tedawî dikin.

Dendika wê ji bo xistina kurmên nav rûvikan tê xebitandin. Kulind bedenê paqij dike, hêrsê dadixe, heke di hilmê de bê patin feyda wê zêdetir e. Heke bê herişandin û ji aliyê derve ve li ser çerm bê danîn, dê nexweşiya ji sedefê re gelek bikêrhatî be. Heke kulind bê rendekirin û bikeve nav seletan bi xavî jî tê xwarin. Heke kundir hinekî zêde bê xwarin, dê li hember heliyana hestiyan bandorek baş nîşan bide. Heke bê herişandin û bi sîrkê ve tevkirin dê gurîbûnê tedawî bike. Heke bê patin û germe-germ herişandin û li ser qefesa sîngê û qirikê bê danîn, dê êşa wê û kuxikê bibire. Herweha ava ji jinan tê jî qut dike. Mûcîzeya dendika kulindê bi "BPH"(mezinbûna prostata exlak xweş) ve girêdayî ye. Di tibê de tesbît bûye ku dendika kulindê BPHê piçûk dike û pêşiya wê digire. Herweha ji bo arîşeyên bi BPHê ve girêdayî pir bifayde ye. Ew mekanîzma jî bi sexmerata Maddeya dendikê ya bi navê "phystosterîn"ê pêk tê. Rojê 25 gr. dendikên kulindan yên neqelandî û bêxwê, ji bo xelasbûna ji van arîşeyan têr dikin.

**Bikaranîn:** Dendikên kundiran wek çerez tên xwarin. Ji kulindê şova (tirşik) pelûk, meze, dolmik, şêranî, kutilk, rêçal, selete, birûş (şorbe) kadesêl (şamborek), borek û hwd. tên çêkirin.



## KUNCÎ

### Sesame Orîentale



**Danasîn**: Kuncî riwekeke dexlan e, ji malbata kunciyan e. Bejna wê bi tîrane 50–150 cm bilind dibe û kêm caran çik jê diçin. Belgên wê 5-10 cm dirêj 3-5 cm fireh şiklê wan rimane an jî hêkane ne û rexên wan rast an jî xetxet in. Kulîlkên wê yên wek kovikan di binê dûxika (boçik-zilik) wê de bi hev re ne. Rengê kulîlkan spî an jî peyazî ne, yên binevşî jî hene. Rengê fêkiyan esmer sor, zer, an jî reş in û fêkiya wê wek qapsûlan e. Di nava wê qapsûlê de 70-90 heb bizir hene. Ji wan bizran re "kuncî "tê gotin. Rengê wan spî, esmer, zer in û ji %50 yê wan rûn e. Ew rûn ji bo masajê û ji bo derman û xwarinan tê bikaranîn. Gelek cureyên kunciyan yên çandinî û kûvî hene. Lê sê cureyên wan yên binavûdeng ku çandiniya wan tê kirin û zêde tên xebitandin ev in 1-Kunciyên Efrîqanî 2-Kunciyên Hîndistanî 3-Kunciyên Rojhilatî. Navê wê bi Almanî "Sesam"û bi Tirkî jî "sûsam" e.

**Welat û dîrok:** Li ser welatê kunciyê dîtinên cuda hene. Hinek dibêjin Rojhilatê Efrîqa ye, hinek dibêjin Hîndistan e û hinek jî dibêjin Mezopotamya ye. Dîroka wê jî baş nayê zanîn; lê tiştê pispor li ser hemfikir in, riweka heri qedîm ya ku rûn jê tê derxistin ew e û derman tê hesibandinê û 4000 sal in ku wek baharat bazirganiya wê têkirinê. Di bermayên (şûnwar ) ekolojîk yên geliyên Harpa û Îndus, kunciyên qelandî yên 2500 berî zayînê hatine dîtin. Medeniyetên Mezopotamya, yên wek Sûmer, Babîl, Asûr, Med, Kardûx û hwd. çandiniya wê dikirin. Her weha Misriyan, Romayiyan jî, ew bi kar dianîn. Kuncî di nav gelek medeniyetên kevin de wek giyayek sêrê û

pîroz tê hesibandin. Hîndûyî li serê duayan dikin, Misriyan û Hîndistaniyan wê, ji bo sêr xerabîkirinê bikar dianîn. Romayiyan kuncî û hingiv tevlihev dikirin û didan şervanên xwe, da ku pê qewet bigirin. Mezopotamiyan ji bo jinên hamîle biqewet bibin û kurran bînin, tehîn û helawa kunciyan didan wan. Welatên herî zêde lê tên çandin. Hîndistan, Çîn û Sudan e. Li bakurê Kurdistanê, bajarê ku herî zêde lê tê çandin Rûha, Entab û hwd. Lê helawa herî navdar ya Sêrtê û Entabê ye.

**Berhevkirin**: Dema kuncî digehin wek genim tên çinîn û bi gurzan heyamekê tên hiştin daku baş bigehin û qapsûlên wan hişk bibin. Paşê tên daweşandin. Kuncî di dûv re tên hişk kirin û li gor hewcedariyê tên qelandin. Yên din jî dişînin aşan û fabrîqeyan, daku rûn û tehîn jê bên çêkirin.

**Têdehiyên kuncî:** Heft cureyên êşbiran tê hene. Rûnên sabit, Asîda oleîk, Înoletîk, Palamîtîk,Giliserîtên asîtên mikrîntîk, Asîtên folîk, Proteîn, Kalsiyûm, Magnêzyûm, Magnez, Paxir, Fosfor, Omega 9, vîtamîna A, B1, B3, E, H û hwd.

**Bikêrhatinên kuncî:** 1-Pêşiya qebizbûnê û edavan digire 2-Heke bê vexwarin, ji bo rûvikan gelek baş e 3-Hinekî qelew dike 4-Ji bo pêşî lê edavan girtinê, dibe alîkar 5-Ji bo xistina kevirên sefrê tê bikaranîn 6-Hêza zayendî (cinsî) zêde dike 7-Li hember bêdesthilatdarî, bêhntengî,û bronşîtê bikêrhatî ye 8-Taybetiya wê ya antîoksîdan heye 9-Mîdê rehet dike 10-Kolesterol û şekirê xwînê dadixe 11-Pêşiya penceşêran, xasma ya pişikê digire 12-Ji bo nexweşiyên kezebê tê bikaranîn 13-Çerm û por nerm û xweşik dike, êşên bedenê dikêşe û hwd.



**Gotinên pisporan der barê kunciyan de:** Prof.Dr. Îbrahim Gökçek dibêje: "Di tibê de nebatek şîfayî ya pileya duyan tê hesibandin, lewre zêde lêkolîn li ser nehatine kirin.

Lê Japon, ji her 2-3 mehan carekê ji bo bedena xwe paqijkirinê li bedena xwe dixin û piştî 30 deqîqan xwe dişon.

Prof.Dr. Ahmet Maranki, Zülfiye Erdem, û Mufiye Akin dibêjin: "Nirxê wê yê xwedîkirinê bilind e. Ji bo xistina kevirên sefrayê bifayde ye. Ji bo nexweşiyên kezebê tê bikaranîn; zikêş û qebizê ji holê radike; mîdê asan dike; di lêkolînên li ser heywanan hatine kirin de tesbît bûye ku şekirê xwînê daxistiye. Heft cureyên êşbirên hevgirtî dihewîne. Bedenê nerm û xweşik dike. Ji bo nexweşiya şekir û sotiniyan bifayde ye.

Li gor lêkolîn û ceribandinên Zanîngeha Purdeu li ABD vîtamîn "E"ya di kuncî, beîv û genimok de, penceşêra prostat û pişikê rawestandiye (sekinandiye) û xisarê nade hucreyên saxlem. Dr. Qing Jiang dibêje: "Di tabletên vîtamin 'E' de, maddeya" forma Gamma – Tocopherol" nîne. Ew madde bi tenê bi rêyên xwezayî tên standin. Ev madde li dij penceşêr e (antî kanserojen) û pêşiya edavan jî digire.

**Bikaranîn:** 1-Rûnê masajê 2-Xwarin.

**1-Masaja rûnê kunciyan:** Hûn dikarin sererast rûnê kunciyan li tevahiya bedena xwe xin û 30 deqîqan bisekinin û paşê xwe bişon. Heke hûn karê giran dikin û diwestin (betilin–mandîdibin) hinek rûnê kunciyan bi pêçiya xwe li nav herdu birû, pişta guh û binê piyê xwe bixin. Dê betilîna we derbas be û hûnê xeweke xweş bikin. Heke hûn pêre guhdariya muzîkek sivik jî bikin dê hêjî xweştir be.

2-Rûnê kunciyan, ji bo xweparastina li hember tahrê (sotina tavê), gelek bikêrhatî ye. Heke hûn hinek rûnê kakao jî tev bikin û xwe bidin ber tavê an jî ava gêzeran vexwin dê bedena we zûtir pê qemer (bronz) bibe.

3-Ji bo kesên pîr û yên movikên wan de kişil (kils) heyî û êşên giran dikêşînin: Heke hinek rûnê bîberiye, ji bo varîs û bawîbûnan û tevgêra xwînê hinek rûnê tirincok (melîsa) tev bikin dê fayda wê zêdetir be.

4-Rûnê kunciyan jî wek yê zeytê û tevlî hemû xwarinan û seletan dibe.

5-Hûn dikarin kunciyan, li ser hemû xwarinên ji hevîr çêdibin, bireşînin (pêwerkin).

## Depoya proteînan:
## LOBÎ (FASÛLÎ)
### Phaselus Vulgarîs



**Danasîn:** Lobî riwekeke (nebatek) alonek, ji malbata baqilan e. Bejna wê bi awayek aloke heta 3 mîtroyan dirêj dibe. Belgên wê hêkane, kesk û hinekî bipûrt in. Kulîlkên wê di binkevşên belgan de derdikevin. Di her dûxika kulîlkê de 2-6 lib in; rengê wan peyazî, sor û eflatûnî ne. Ji wan kulîlkan dikakek çêdibe ku ji wê dikakê re "lobî –fasûlî" tê gotin. Ji dervayê kaşil, kesk e û di nava wî qaşilî de 4-10 libên bizir (tov) hene. Kêm zêde 70 cure û awayên lobiyan hene. Rengên bizrê wan jî ji hev cuda ne. Yên spî, sor, qehweyî, reş, yên pinî-pinî û hwd. Lê yên herî zêde li welatê me tê xwarin û meqbûl, yên spî ne. Ji lobiyê çay, xwarin û dermanên siruştî (tabiî) tên çêkirin. Bi Tirkî navê wê "fasûlye" û bi Almanî jî "Bohnen"e.

**Welat û dîrok:** Welatê lobiyê Amerîka navîn û ya başûr e. Dîroka wê ya têye zanîn 6.000 sal berî zayînê ku di şikeftên "Guîterrero" de, li Peruyê û li Chîlê jî 4700 sal b.z. hatine dîtin. Hemû otorîte li ser hemfikir in ku lobî li cem xwecihên Amerîka yên çermsor û Înkayan, piştî genimok û kulind, xureka ku herî zêde dihat xwarinê bûye. Herweha piştî çûyîna Ewropiyan jî li Amerîka xasma li Teksas û Meksîka dikakeke ji yên herî sereke bûye. Di sedsala 16an de Spanyolan anîne welatê xwe û çandiniya wê kirine. Ji Spanya derbazî welatên din yên Ewropa bûye û ji Ewropa jî belavî hemû deverên dinê bûye.

**Berhevkirin:** 1-Ji bo tirşik û xwarinên havînan bi keskatî tê jêkirin û xwarin jê tê çêkirin û konservekirin, an jî wek beleçêk tên hişkirin 2-Payîzan dema qaşilê wê zer dibe û hinekî vedibe tên jêkirin, bizrê nava wê jê tê derxistin qaşil ji bo çayê cuda, lobî jî cuda tên hişkirin.

**Têdehî:** Phaseolîn, Cureyên amînoasît, hesin, Potasyûm, Lîf, Fosfor, Magnezyûm, Cureyên karbonhîdratan, Cureyên flavonîtan, Salîsîlîk asît, Allantîon, Trîgonellîn, Vîtamîn A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E û hwd.

**Bikêrhatinên lobiyê:** Westiyana hiş û beden hiltîne û hêzbûna beden pêk tîne 2-Xebitîna pankiresê pêk tîne 3-Pêşiya nexweşiya şekir digire û hinekî şekirê xwînê dadixe 4-Xetimînên rêyên avrêjê vedike 5-Dibe alîkarê xistina kevir û xîzên nava gurçikan 6-Nexweşiyên mêlakê tedawî dike 7-Dil û gurçikan bihêz dike, dilkutan hiltîne 8-Heke piştî jehrîbûnan bête xwarin, dê kesê bijehrêketî zûtir bixwe ve bêt. Heke bi xavî bê xwarin dê mîde bibihure (bixelihe). Heke zêde bê xwarin dê gazê çêbike.

**Bikêrhatinên qaşilê lobiyê:** 1-Îdrarê zêde dike 2-Îshalê çêdike 3-Şekirê xwînê dadixe.

**Gotinên pisporan der barê lobiyê de:** Prof.Dr. İbrahim Gökçek dibêje: "Di klînîkên zanîngehan de zêde lêkolîn û ceribandin li ser nehatine kirin. Lewre wek dikakeke şîfadar, di rêza duyemîn de cih digire. Li gor belavoka komîsyona E. Qaşilê lobiyê ji bo îdrarzêdekirinê, dikare bê xebitandin. Di nav gel de xasma gelên Ewropî ji bo îdrar qulipandinê û nermkirinê, û çayên bawîbûnan tê karanîn. Qaşilê lobiyê ji bo rêyên avrêjê ji bo bawîbûnan, nexweşiya gût, siyatîk odem, şekir tê xebitandin.

**Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje:** Lobiyên hişk ji yên ter zêdetir kalorî dihewîne û mîqdarek zêde kalorî û proteînan dide bedenê. Zeximbûn, temîrkirin û xebitîna jî û rehan pêk tîne. Heke bi savar re bê xwarin, nirxa proteîna wê zêdetir dibe. Çaya qaşilê wê ji bo sîqalkirina şekirê xwînê tê vexwarin.

**Otorîterên din dibêjin:** Di lobiyên hişk de %25 proteîn heye; ew jî di eyara goşt de ye. Di lobiyên hişk de %50 di yên ter de %6-7 karbonhîdrat heye. Dema lobî bên patin divê ava

wê bê guhartin. Ji ber ku tê de maddeyên jehrîker hene; lê ku pijiya, ew madde namînin.

Lobî rîsk û nexweşiya jî û rehan kêm dike. Taybet ji aliyê cureyên vîtamina B, niyasîn, asîtên florîk de xurekeke dewlemend e. Herweha proteînên di hundirê wê de, nabin sedemê windakirina kalsiyomê. Ev taybetî faydeke girîng pêk tîne. Herweha lobiyên sor û reş kana antîoksîdanan in. "Lobî depoya proteînan e." Ew di nava wan nebatên ku herî zêde proteînan dihewînin, tê hesibandin. Proteînên wê bi goşt re tên muqayesekirin.

Lobî xezîneyek kawaşe (posa-) ye. Di her 100gr lobiyê de 6-8 gr kawaşe heye. Ew jî tekoşîna li hember qebizbûn, dîvetûkulit, penceşêra rûvikên stûr, kolesterol, şekirê xwînê yê bilind hêsatir dike.

**Bikaranîn:** 1-Çaya qaşîlê lobiyê 2-Xwarin û selete.

**1-Çaya qaşîlê lobiyê:** 2 kevçiyên şêranî qaşilên lobiyên hişkkirî bikin nav qedehek avê û ava kelandî berdin ser. Bila 10 deqîqeyan di dema xwe de bimîne biparzinînin û vexwin.

**2-Xwarin û selete:** Ji lobiyên ter an jî hişk gelek cureyên xwarinan û seletan yên bigoşt û bêgoşt tên çêkirin. Ji ber ku lobiyên hişk bijehrî ne, hewce ye 10 seetan di avê de bimînin ew av bê rêtin, dîsa bê şûştin û paşê bê kelandin. Yên kesk jî divê piştî du kelan ew av bê rêtin, paşê bê patin; dê çêtir be.

## Riweka Mûcîze:
## LOBIYA SOYA
### Glycîna Mas L. (Soya Hîjpîda)



**Danasîn:** Lobiya Soya riwekeke ji malbata baqilan e. Bejna wê bi tîrane 50-200 cm bilind dibe. Çiq û şaxan dide. Belgên wê kesk û sêpelên hêkanî ne. Kulîlkên

wê spî, zer an jî binevşî ne. Dikaka (fêkî) wê wek baqilan e û di nava qaşîlê wê de 1-5 libên bizrê wek lobiyan hene û gurover in. Rengê bizirê wê kremî, zer, qehweyî û spî ne. Soya ku ji rojavayê Asyayê belavî tevahiya dinyayê bûye; bi proteînên hundirê xwe yên qalîtebilind, ji bo zarokan û mezinan şîfayê belav dike. Ji soyayê çîl, şîr, rûn, goşt, arvan, qehwe û 200 cureyên hilberîniyên sanayiyê tên çêkirin. Lewra bijîşk, lêkolînerên nebatan, saziyên tendûristiyê jê re dibêjin "Riweka Mûcîze."Tevahiya dinyayê bi kurtî jê re dibêjin "Soya"; lewra em jî dê jê re wisan bibêjin.



**Welat û dîrok:** Welatê soyayê Çîn û Kore ye. 5000 sal in ku li wan welatan tê çandin. Ji bo tibê û gelek cureyên xwarinan, xidayeke sereke ye. Di sedsala 13. de hatiye Ewropayê. Di sala 1806an de çûye Amerîkayê û di demên şerê cîhanê yê yekemin de hatiye Tirkiyê û dest bi çandiniya wê hatiye kirin. Li Kurdistana bakur tê çandin ya na; ez di lêgerînan de lê rast nehatim. Lê miheqeq e ku li Entab û Ruhayê dest bi çandiniya wê kirine. Li Tirkiyê di salê de 250.000 ton tên çandin; piraniya wê jî li Adanayê ye. Ne mimkin e ku Entabiyan û Ruhayiyan ji wan negirtibin. Tevahiya dinyayê dê 180 milyon ton tên hilberandin. Welatên herî zêde ku lê tê çandin DYE, Brezîlya, Arjantîn, Çîn, Hîndistan in.

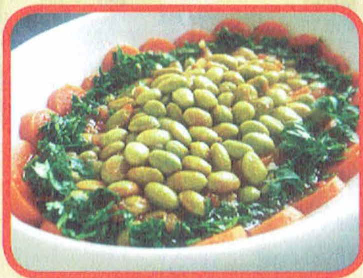
**Berhevkirin:** Berî ku dikaka wê çêbibe, wek çîlekê ye. Ew çîl tê berhevkirin ji bo seletan tê bikaranîn. 2-Ew jî wek lobiyan dema kesk in, ji bo xwarinên demsalî, dema zer dibin jî tovên wan wek yên lobiyan tên berhevkirin. Paşê şîr, arvan, kapek, rûn û hwd. jê tên çêkirin.

**Têdehî:** Rûn, Proteîn, Şekir Gûd (kûkûrt) Magnezyûm, Karbonhîdrat, Fosfor, Naîcîn, Potasyûm, Kalsiyûm, Hesin, Nişaste, Cureyên amînoasît, Omega 3. vîtamîn A, B1, B2, E, K, P û hwd.

**Bikêrhatinên lobiya soya:** 1-Ji bo qontrolkirina kîloyan dibe alîkar 2-Zeximbûn û hêzbûna bedenê pêk tîne 3– Ji bo nexweşên şekir bi fayde ye 4-Hêzbûna jî, reh û edaleyan pêktîne 5-Ji bo westiyana (betilîn) zêhnî bifayde ye 6-Hezmê hêsa dike, qebizbûnê ji holê radike 7-Sîstema xweragiriyê bihêz dike 8-Kolesterolê dadixe, şekirê xwînê eyar dike 9-Dil û rehan ji nexweşiyan diparêze 10-Kêmbûna "Semptomên menopoz"ê sererast dike 11-Rîska ketina penceşêra prostat, rehîm, pistan (memik) û stû dadixe asta herî kêm. 12-Pêşiya weşîna por digire 13-Nexweşiyên gurçikan tedawî dike. Lê ji bo kesên Guatir heyî qedexe ye.

**Gotinên pisporan der barê lobiya soya de:** FDA (daîra derman û xidayan ya wezareta çandiniya DYA) dibêje: "Ceribandin û lêkolînan derxistiye holê ku rîska nexweşiyên dil yên kroner, bi pîvanek giring kêm dike. Ji bo wê jî heroj 25 gr xwarina proteîna soya bes dike. Herweha lêkolînên bêbend û serbixwe jî vê yekê qebûl dikin. Soya ji ber proteînên hundirê xwe yên qalîtebilind, ji bo zarok û mezinan şîfayê belav dike. Dil diparêze, di ketina prostatê de rolekî mezin dileyîze.

Di goştê bê hestî, yanî di lobiya soya de, gelek proteîn hene. Di ceribandinên laboratûaran de tesbît bûye ku di 453 gr arvanê soya de bi qasî 31 hêk, 6 lître şîr proteîn heye. Ji arvanê soya paste, piskûvît, qurabiye, qeşaşîr (bestenî) şekirok, meqerne, mamayên pitikan (zarokan), şehriye şêraniyên ji hevîr yên nefîs, lezîz û temîz tên çêkirin. Soya hem ji bo mirovan hem jî ji bo heywanan xursendeke bikêrhatî û qedirbilind e. Rûnê soyayê hem ji bo selete, hem jî ji bo sorkirina xwarinan tê xebitandin. Ji şîrê soya mast, penîr, qeşaşîr, kumikên qeşaşîr, paste tên çêkirin.



Ji soya plastîk, lastîk, peyînê (zibil) kesk, mama, alkol û di sanayî de 200 hilberînên cuda tên çêkirin. Lewra jî saziyên tenduristî, bijîşk, lêkolînerên nebatan û xwediyên sanayiyên mezin jê re dibêjin: "Riweka Mûcîze" lê divê kesê ku Guatir pê re heyî nexwin.

**Bikaranîn:** 1-Arvanê soya 2-Şîrê soya 3-Çîlê soya.

**Arvanê soya:** Lobiyên soya yên hişkirî hinekî biqewirînin û bihêrin. Dê bibe arvan. Wî arvanî dilê we çi bixwaze jê çêbikin.

**Şîrê soya:** Lobiyên soya wek nokan û lobiyên adetî bikin nav avê, bila nerm bibin. Paşê di avê de bikelînin, biherişînin û di parzûnekê de biparzinînin. Ew ava di parzûn de dadiwere, şîrê soya ye. Wî şîrî li gor dilê xwe bi kar bînin.

**Çîlê soya:** Dema lobî çîl dide, wan çîlan jêkin û bikin nav seletên adetî. Herweha hûn dişên wan çîlan bikin konserwe, tirşî û hilînin.

## MAŞ (ZIKREŞ-LOWIK)

### Wîgna Sînensîs (Cowpe)



**Danasîn:** Maş riwekeke (nebatek) ji malbata baqilan e. Bejna wê bi tîrane li gor cih û war 80-250 cm. li ser binikekê bilind dibe. Paşê hinek çiq jê diçin. Belgên wê sêpel û kesk in. Kulîlkên wê spî, zer, peyazî û sor in. Ji wan kulîlkan dikakek wek lobiyan, lê ji lobiyê dirêjtir û ziravtir çêdibe. Dirêjahiya wê dikakê digehe 20 cm. an. Maş di hemû aliyan ve dişibe lobiyê. Lê bizirê wê hûr û di navika wê de xalek tarî heye; lewre navekî wê jî zikreş an jî navikreş e. Bi Tirkî navê wê "Borulce", bi Almanî navê wê "Kuherbse" ye.

**Welat û dîrok:** Welatê wê Efrîqa ye. Hinek jî dibêjin "Çîn" e. Ji wir derbasî Misrê û Hîndistan, Mezopotamya û Îranê bûye. Dîroka wê, xwe digehîne 5000 salan. Tê gotin Sikenderê

Zilqirneyn (Îskenderê Mezin) ji Hîndistanê aniye Romayê û Yewnanistana kevin. Ji wir derbasî welatên din yê Ewropayî û yên din bûye. Welatê herî zêde lê tên çandin Nîgerya, Efrîqa, Amerîka bakur û hwd.

Li Kurdistana bakur çandiniya wê li Entab, Bîrecîk û derdorên wê tê kirin. Di tevahiya dinyayê de 12 milyon ton tê hilberandin.



**Berhevkirin:** Maş jî wek lobiyên (fasûlî) adetî tên berhevkirin û hilanîn û xwarin jê tên çêkirin.

**Têdehî:** Proteîna giyayî (nebatî) Azot, Nişaşte, Fosfor, Kalsiyûm, Kalorî, Karbonhîdrat, Kolesterol, Rûn, Lîf, Hesin, Sodyûm, Potasyûm, Vitamîn A, B1, B2, B3, C.

**Bikêrhatinên maşê:** 1-Ji bo nexweşiyên pişik (mêlaka spî, cercê spî) û qefesa sîngê bikêrhatiye 2-Xetimînên destavê (mîzê) vedike, xurandinên anûsê hiltîne 3-Xwestekên zayendî (cinsî) zêde dike 4-Şekirê xwînê û zixta (tansiyon) bilind dadixe 5-Xwînê çêdike 6-Heke li ser sotiniyan (şewitandinan) bê danîn, dê fayde jê bê dîtin 7-Bandora xwe ya erênî ji bo kevirên gurçikan û nexweşiya Gût heye 8-Ji bo kuxikê û tayê gelek bifayde ye.

**Gotinên pisporan der barê maşê de:** Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Maş di midbexên bajariyên Tirkiyê de kêm tê bikaranîn. Di navika tovê (bizir) wê de lekeyeke tarî heye û dikakeke wek lobiyan e (fasûlî ). Ji aliyê vîtamîn C û rûnên nebatî de gelek dewlemend e. Zehf azot û nişaste jî dihewîne. Ji bo qefesa sîngê û pişikê pir bifayde ye. Herweha xitimînên îdrarê û xurên anûsê ji holê radike, xwesteka cinsî zêde dike, ji bo daxistina şekirê xwînê û kolesterolê dibe alîkar. Bêxwîniyê ji holê radike.

**Bikaranîn:** Ji maşê wek lobiyan gelek cureyên xwarinan, seletan û tirşiyan tên çêkirin.

Hema hûn ji lobiyên ter û hişk çi xwarinan çêbikin, heman xwarinan hûn dişên ji maşê jî çêkin.

## NOK-NEHK

### Cicer Alîetînûm



Nok riwekeke (nebatek) ji malbata baqilan e. Piştî lobî (fasûlî) û nîskan, xurekek herî zêde tê xwarinê ye. Bejna wê heta 60 cm bilind dibe. Belgên wê hinekî bipûrt in. Xwediyê qurmeke sîngane ye. Rehên wê 50-60 cm dikevin kûratiya axê. Gelek rehên wê yên di rexan (derdorê–kenar) dertên hene. Lewra pirî caran navtenga wê nayê dîtin. Mirov dibê qey teraş e. Kulîlkên wê pêncpel, rengên wê spî, peyazî û şînokî ne. Bi toza kulîlkên xwe dol digire û dibe dikak. Dikaka wê rengê baqilan dide, wek kîsikek dişibe şoqilan û bipûrt e. Di nava wê dikakê de 1-3 lib kakil (bizir-tov) hene û ji wan fêkiyan re nok tê gotin.

Rêngên wan spî, kremî, zer, qehweyî û rengên din in. Lê yên herî vekirî meqbûltir in. Yên spî, kremî û zer ji bo mirovan xwarinek herî nirxbilind in. Rengên din jî ji bo heywanan dikin xurek (alif).

**Welat û dîrok:** Welatê Nehkan (nok) Mezopotamya, Îran û Anatoliya navîn e. Li gor pisporên lêkolîner, hatiye tesbîtkirin ku berî niha 7000-7500 salan li van deveran çandiniya nokan hatiye kirin. Berî wê jî li van deveran li çolan wek bejî, xwebixwe hêşîn dihat. Ji van deveran derbasî welatên din bûye. Di roja me de welatên herî zêde lê tên çandin, Tirkiye, Afrîqa bakur, Meksîka, Hindistan, Pakîstan, û Spanya ye. Li Kurdistana bakur deverên herî zêde lê tên çandin, Diyarbekir, Kexta, Mêrdîn, Maraş û Mûş e. Li van bajaran di salê de bi qasî 250 hezar ton hilberîniya nokan tê kirin. Nok Ji aliyê proteîn, mîneral û vîtamînan de pir zengîn e.

**Têdahî:** Nişaste, Azot, Protein, Hesin, Kalsiyûm, Fosfor, Karbonhîdrat Fosfat Vîtamîn B û hwd.

**Bikêrhatiyên nokê:** 1-Bedenê bihêz dike 2-Westiyana mejî û hiş ji holê radike 3-Aşikê hêz dike 4-Rûvikan nerm dike û destavê diqulipîne 5-Şîrê dayikê zêde dike 6-Jiy û rehên beden vedike 7-Xwestek û hêza zayendî zêde dike 8-Deng vedike û kuxukê dibire 9-Pêşiya pencеşêra qefesa sing digire 10-Pêşiya berhevbûna avê di beden de digire 11-Ji bo demên monopoz bi fayde ye.

**Gotinên bisporan der barê nokê de:** Prof. Dr. İbrahim Saracoğlu û Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêjin: Di hinek zilaman de sperm (tovê mêraniyê) nîne an jî kêm e. Heke ev çeleb kes, du mehan li ser hev kûra (tedawî) nokan pêk bînin, wê ji %35-40 spermên wan zêde bibin.

Nok dikakek pir xwedîker e. Di hundirê xwe de mîqdarek (nisbetek) zêde, nişaste û azotê dihewîne. Ji aliyê proteînên giyayî, cureyên vîtamîna B, hesin, kalsiyûm û fosforê de pir zengîn e. Di 100 gr nokan de, 360 kalorî, 20 gr proteînên giyayî, 5 gr rûn 61 gr karbonhîdrat heye.



Ji ber ku nok di hundirê xwe de hinek jehran dihewîne, givirandina (hezim) wê pir zehmet e. Lewra hewce ye nok 12-24 seetan di avê de bimîne û paşê bê kelandin.

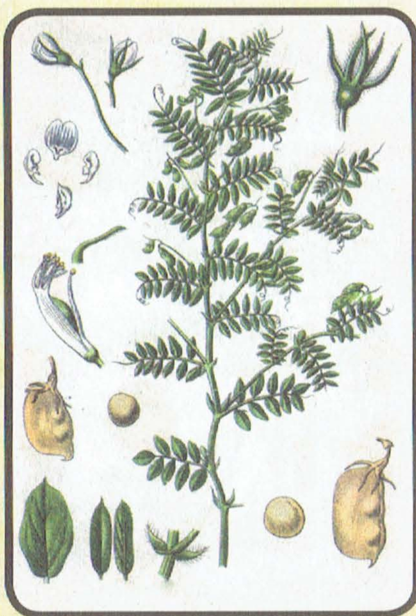
Nok bedenê bihêz dike, westiyanên bedenî û zêhnî (hişî) ji holê radike, iştahê vedike, aşikê bihêz dike, rûvikan nerm dike, destavê (mîzê îdrarê) zêde dike, şîrê dayikê mişe (pir) dike, reh û jiyên bedenê vedike, kuxikê dibire. Pêşiya berhevbûna (kombûna) ava di bedenê de digire, li hember pencеşêra qefesa sîngê parêzker e. Taybet di demên menapozê de, hormonên ostorojen sîqal (eyar) dike. Bandora daxwazên zayendî (cinsî) zêde dike. Heke nok bê hêran û li ser birînan û xurên bedenê bê danîn, wê birînan bikewîne û xuran jî bibire.

Ji bo kûra zêdekirina sperma, nîv lître avê bikelînin, 6-7 kevçiyên nokan bikin nav, bila 10 deqîqeyan bikele. Paşê ji ser êgir rakin û bila şîrgermî bibe, ji wê avê spêdê piştî xwarinê û nîvroyan berî xwarinê qedehekê vexwin.

**Pelûka nehkan:** Ji bo 4 kesan. Qedehek ava nokan (200 gr.), nîv qedeha çayê dohnê zeytê, sê kevçiyên şîranî, kakil (fisteq, gûz, behîv) (heke fisteqên çamê bin wê baştir be), 2 kevçiyên xwarinê mirûjên hûr (tiriyê çivîkan), kevçiyek çayê darçîn, lîmonek, kewçiyek çayê xwê.

**Amaddekirin:** Ji êvarê de nokên xwe bikin avê bila nerm bibin. Paşê wan nokan bikelînin heta dipijin. Mirûjên xwe seetekê di avê de bihêlin. Ava nokan biparzinînin, paşê biherişînin û bikin pelûk... Malzemên din jî hemûyan berdin nav û tevlihev bikin. Li gor dilê xwe forman bidinê û servîs bikin.

## NÎSK
### Lens Esculenta



Nîsk xurekeke sereke ya herî qedîm e ku di jiyana feqîran de cihek herî giring digire. Nîsk riwekeke (nebatek) hem havînî hem jî zivistanî ye. Yên havînî di mehên Sibat û Adarê de, yên zivistanî jî di mehên, Çiriya Pêşîn û Çiriya Paşîn de tên çandin.

Nîsk, li ser rehên nekûr, çîl dide û dibe xwedî gewdeyeke 15-75. cm. Ji wê gewdê, pir çiqên zirav û rêşî diçin û navtenga wê pirî caran xuya nake û bipûrt e.

Belgên wê kesk û kulîlkên wê spî ne. Ji wan kulîlkan dikakek çêdibe. Di hundirê wê dikakê de bizrek biçûk bi qasî reşika çavan heye. Aha ji wê bizrê re "Nîsk" tê gotin.

Jixwe navê xwe yê latînî û tibî jî, ji wê reşikê distîne. Di bingeha xwe de du nivş (cins) in, sor û kesk. Yên kesk hinekî ji yên sor pehntir û ziravtir in. Lê yên sor, biqedirtir e û pirtir tê xwarin. Ji herdu nivşan û bîjiyên wan bi qasî 50 cure peyda bûne. Nîska herî baş ew e ku zû bipije û di dema şûştinê de ava wê zelal bimîne.

**Welat û dîrok:** Welatê nîskê Mezopomya û Asya Biçûk e. Di medeniyetên Asûr, Babîl, Med û Ûrartûyan de çandiniya wê pir hatiye kirin. Ji bo wan medeniyetan nîsk xurekek sereke bû. Herweha ji derveyî bizir, hemî nebata wê jî ji bo heywanan dikirin qût (êm).



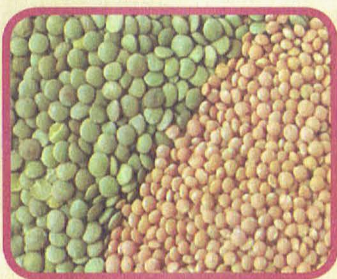
Ji wan medeniyetan derbasî Misrê bûye. Ji Misrê derbasî Filistînê, ji wir jî derbasî welatên Derya Spî, Ewropa, Rûsya, Arjantîn, Şîlî, USA û hwd bûye. Niha di hemî deverên dinê de çandiniya wê tê kirin. Lê devera herî zêde lê tê çandin germiyanên bakurê Kurdistanê ne. Di salê de bi kêmanî 600 hezar ton nîsk li wan bajarên Kurdistanê wek Mêrdîn, Ruha, Diyarbekir û hwd. tên hilberandin .

**Têdehî:** Kalorî, Proteîn, Karbonhîdrat, Kolestrol, Rûn, Lîf, Fosfor, Kalsiyûm, Hesin, Sodyûm, Potasyûm, Sifir (paxir), Çînko vîtamîna A, B1, B2, B3, beşek zêde ji asîdên folîk.

**Bikêrhatiyên nîskê:** 1-Beden û zêhnê bihêz dike 2-Sîstema xweragirînê bihêz dike 3-Ji bo çavan bi fayde ye 4-Enerjiyê dide beden û betilîne hiltîne 5-Xwînê çêdike û şîrê dayikê zêde dike 6-Kolestrola xwînê dadixe û herikîna xwînê dilezîne 7-Dibe alîkarê parastina nexweşiyên jiy, reh û şekirê 8-Rîska qrîzên dil ji holê radike 9-Rûvikan dixebitîne û

maddeyên xisardar ji bedenê tavêje 10-Qebizbûnê ji holê radike.

**Gotinên bisporan der barê nîskê de**: Prof. Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Di nîskê de vîtamîna B, hesin, kalsiyûm, magnezyûm, sifir, çînko û mîqdarek zêde fosfor heye. Nîsk hêza bedenî û zêhnî zêde dike, aşikê bihêz dike. Ji bo kuxik û bronşîtê gelek baş e. Ji bo kesên lawaz û jar zêdebûna xwînê pêk tîne. Rûvikan nerm dike. Tevgera xweragiriyê bihêz dike. Ji bo çavan jî zehf bikêrhatî ye. Nirxa wê ya kalorî jî bilind e, enerjiyê dide û westiyanê hiltîne. Kolesterola xwînê dadixe. Li gor nisbeta parastina nexweşiyê, ji hişkbûna rehan, jiyan û rîşiyan re dibe alîkar. Rîska krîza dil kêm dike. Rûviyan dixebitîne. Ji bo dûrxistina maddeyên xisardar ji bedenê re dibe alîkar û pêşiya qebizbûnê digire. Heke nîsk bê kelandin û ava wê bê vexwarin, êşên qefesa sîngê kêm dike û kuxikê dibire. Lewra divê xwarina nîskê neyê îhmalkirin."



**Bikaranîn:** Ji nîskê gelek cureyên xwarinan tên çêkirin. Wek: Borek, selete, dolmik, girar, kelemî û belgên mêwan, şorbe, kutilk û hwd.

**Seleta nîskê:** Bi qasî 2 qedehên avê nîsk, 5 pîvazên hişk, 5 serî sîr, bi kevçiyek çayê îsota sor, kevçiyek çayê nane, kevçiyek çayê îsota reş, kevçiyek çayê xwê, fîncanek qehwê sîrke, qedehek çayê rûnê rohn, 2 hêkên baş kelandî, 1 bacana sor, 2 heb îsotên kesk, nîv xiyar, nîv lîmon û çend tayên bexdenozê.

**Çêkirin:** Nîskên xwe şevekê di ava sar de bihêlin, biparzinînin û di nav 2 qedeh avê de bikelînin, paşê biparzinînin. Pîvazên xwe duker bikin û bi dirêjahî hûr bikin. Hinek xwê pê wer bikin, bixesînin (biperixînin) û bişon. Nane, sîrên kutayî, îsota reş, îsot, rûn, sîrke, xwê û ava lîmonê li ser nîska germ wer bikin û tevlihev bikin. Bacan, îsotên kesk, xiyaran bi dirêjane jêkin û nîska xwe pê bixemilînin.

## NENÛKA BÛKÊ (ARTÎŞOK)

**Cynara Scolymus L.**



**Danasîn:** Nenûka Bûkê riwekeke (nebatek) pirsalane ye û ji malbata beybûnan tê hesibandin. Nêzîkî 20 cureyên wê yên kûvî û çandinî hene. Lê yên çandinî sê cure ne. Bejna wê tîrane bi navtengek stûr û nava wê vala bi tîrane heta 1,5-2 m. an bilind dibe. Belgên wê bê dûxik, yên jêrî qasî 50-80 cm. yên jorî 20 -40 cm. dirêj in. Dişibin yên kerengan, lê ne bi sitirî ne. Ji navtenga wê çiq jê diçin. Di serê gupikên çiqan dikakek wek qubek ji nenûkan çêkirî çêdibe. Ji wê dikakê re "nenûka bûkê" (artîşok) tê gotin. Di nîveka wê dikakê de kulîlkek wek ya kerengan derdikeve. Rengê wê şînesor, peyazî an jî mor in. Dikakek gelek bifayde û bikêrhatî ye. Gelek derman, xwarin, heb, qepsûl heta li Îtalya lîkora wê jî tê çêkirin. Bi Almanî navê wê "Artîschoken' û bi Tirkî jî "Engînar "e.

**Welat û dîrok:** Tê gotin ku welatê wê Hebeşistan e. Lê piranî li welatên başûrê Ewropa û derdorên Deryaspî tê çandin. Ji Hebeşistanê di dema Firewnan de hatiye Misrê û çandiniya wê hatiye kirin. Ji Misrê belavî Erebîstan, Kurdistan û Îranê bûye. Di sedsala 15an hatiye Îtalya û Yewnanistanê, di sedsala 16an de çûye Îngiltere, Fransa û Almanyayê, di sedsala 17an de jî Ewropiyan bi xwe re birine Amerîkayê.

**Berhevkirin:**

Belgên wê berî kulîkan bide, an jî pistî kulîlkên xwê diwerîne tên berhevkirin û li sîberê tên hişk kirin û di nava firaqên cam de devgirtî tên parastin. Lê heke ji bo tentûr û sîrkê bin hewce ye yên taze bên bikaranîn.

**Têdehî:** Tanen, Cynarîn, Cynaropîgrîn, Proteîn, Karbonhîdrat, Fosfor, Kalsiyûm, Potasyûm, Sodyûm, Hesin, Çînko, vîtamîn A, B6, C, D2 û hwd.



**Bikêrhatin:** 1-Nahêle rûn tevlî xwînê bibe 2-Ji bo çareseriya hemû arîşeyên ji mêlakê tên re dibe arîkar 3-Şekirê xwînê eyar dike 4-Kolestrola xwînê dadixe 5-Beden kişt (zinde) dike 6-Reh û jiyan bihêz dike 7-Pêşiya nexweşiya dil û rehan digire 8-Ji bo ketina xîz (qûm) ên nava gurçikan dibe arîkar 9-Sefrayê zêde dike, destavê (îdrar–mîz) vediresîne 10-Îshalê dibire, li hember bawîbûnê bikêrhatî ye 11-Aşik (mîde) û rûvikan paqij dike.

**Gotinên pisporan der barê nenûka bûkê de:** Prof. İbrahîm Gökçek dibêje: "Di sala 1974an de, li Zanîngeha Tubîngê Prof. Dr. R. Gebhart li ser 44 kesan eksterên Nenûka bûkê ceribandine. Di salên 1994an Kişhof, Hamel Dîrel û ekîbên xwe gelek ceribandin û lêkolîn kirine. Sala 1998an Fîntermen û ekîba xwe li ser 553 nexweşên di xwîna wan de arîşeyên mehandina rûn heyî, bi dayina nenûka bûkê ceribandin pêk anîne. Di hemû cerbandin û lêkolînan de derketiye holê ku heb, draje û qapsûlên ji Nenûka bûkê çêkirî, berî her tiştî, Lîpît, Trîglîserît, Kolestrola nava xwînê dadixe, sefrayê zêde dike, rêyên sefrayê dixe hereketê, hişkbûna damaran ya ji rûn tê, perçivîn, xetimîn, xelihîn, vereşîn, bînpêketin, îshal û zikêşê re baş in.

Komîsyona Ewropa, di belavoka xwe ya monografî de beyan dike, Belgên Nenûka bûkê; serê her tiştî, ji bo arîşeyên hezmê tê bikaranîn; eksterên ji nenûka bûkê çêdibin, ji aliyekê ve rûnê nava xwînê (Lipît, Kolestrol, trîgîlîserît) dadixe, ji aliyê din ve jî sefrayê zêde dike û rêyên wê dixe bizavê. Şanê (hucre) yên mêlakê nû dike, radîqalên serbest yên nava xwînê yên xisardar bê xisar dike û xwarinên rûn digivirîne, (dimehîne-hezim) dike.

Mayîna rûn di nava xwînê de dibe sedemê arîşeyên nemehandin, hişkbûna jî û damaran, enfeksyonên dil, xwînketina mejî û dengjêhatina guh. Eksterên ji nenûka bûkê çêdibin pêşiya van arîşeyan hemûyan digirin û çareser dikin.



Prof. Dr. Hulusi Malyer ji Zanîngeha Uludağê yê beşa Fen û Edebiyatê dibêje: "Nenûka bûkê dikakek zêde bifayde ye. Tê de vîtamînên A, B, C, D mîneralên, cyranîn, fosfor, hesin û gelek maddeyên din yên girîng hene. Lê ya herî giring maddeya "Cyranîn"e. Cyranîn dibe arîkarê biserûber xebitîna mêlak, zirav (sefra), gurçik û rûvikan. Nenûka bûkê xursendan vediguhêzîne enerjî û xwebixwe nûkirina mêlakê. Bandoreke wê ya herî mezin jî, asta rûnê nava xwînê û kolestrolê dadixe. Herweha dibe alîkarê sotina karbonhîdratan.

**Bikaranîn:** 1-Çaya nenûka bûkê 2-Tentûr 3-Kûr 4-Sirke.

**1-Çaya nenûka bûkê:** Du kevçiyên qehwê belgên nenûka bûkê yên hişkkirî bikin nav firaqekê, 2 qedehên ava kelandî berdin ser, bila 10 deqîqeyan bisekine û vexwin. Heke belg ter bin, bila berê 5 deqîqeyan bikele paşê vexwin.

**2-Tentûr ji bo homeoterapî:** Ji bo her 20 gr belgên hûrkirî yên ter, 80 ml alkola %70 derece bikin şûşekê, devgirtî, li cihek ji tîrêjên tavê dûr 4-6 hefteyan bisekinîn û carûbaran bişilqînin. Paşê biparzinînin û devgirtî li cihek hûnik biparêzin.

Li gor hewcedariyê rojê 3-5 caran 10-15 dilopan jê 4-6 hefteyan li pey hev vexwin.

**3-Sirka nenûka bûkê:** 50 gr belgên nenûka bûkê yên ter û hûrkurî bikin nav şûşekê, 200 ml sirka sêvan an jî ya tirî berdin ser. Bila 4 hefteyan li cihek sîber bisekine, lê du rojan carekê bişilqînin. Paşê biparzinînin û li gor dilê xwe bixebitînin.

**4-Kûra nenûka bûkê ji bo kîlodayinê û nexweşiyên din:** Serikek nenûka bûkê bikin çarparçe. Bikin nav beroşekê, 3 lître avê berdin ser û bila bikele. Ku kêliya agirê wê kêm bikin û bila deh deqîqeyan jî wisan bikele. Wê avê bikin sarincokê, rojê qedehek avê li ser zikê birçî ji wê avê vexwin. Dikaka wê jî bikin selete an jî bikin nav xwarineka ku dilê we dixwaze.



## PIRASE

## Alliûm Ampeloprasum

**Danasîn:** Pirase ji malbata befrîn (zanbax)an tê hesibandin. Bi gelemperî ji bo zivistanan wek dikakan tê çandin. Pirase wek pîvazan e navtek û rehên wê di axê de belgên wê jî li ser axê ne. Bejna wê 60-80 cm e. Belgên wê keskê tarî û fireh in. Wek pîvazê nêrikek jê derdikeve li serê nêrkê de kûlîlkên spî û mor vedike di nava wê kulîlkê de bizrê (tov) wê heye.

**Welat û dîrok:** Welatê pirasê çiyayên Zagros e. Sumeriyan bi xwe re anîne deştê. 2100 sal berî zayînê (mîladê) di bajarê Ûr de, di nav baxçeyan de hatiye çandin. Misrî ji wan hîn bûne û dest bi çandiniya wê kirine. Misriyan karkerên pîramîdçêkirinê bi pirasê xwedî dikirin. Romayiyan ji Misriyan girtine. Heta tê gotin: "Firewnan ew ji bo qralê Romayê Nero

wek diyarî şandine. Wî jî ew li derên hukimkirî de, xasma li derdorên Behraspî daye çandin. Germaniyên kevin pirase wek giyayek pîroz dihebandin. Mixabin pirase jî wek gelek pincar û dikakên din îro ji aliyê xwecihên welatê jêderketî kêm tê çandin û herweha kêm tê xebitandin.

**Berhevkirin:** Pirase jî wek pîvazê, dema digihê tê berhevkirin. Ji ber ku dikakek zivistanî ye, hewceyê rakirinê nîne. Lê kesên dixwazin dikarin hûr bikin, kelekê bidinê û di nav tûrikên plastîk de di cemedxanan de biparêzin.

**Têdehî:** Potansiyûm, Kalsiyûm, Silisyûm, Manganêz, Alîcîn, Mazyûm, Kûkûrt, Hesin, Enzîm, Cureyên alliyûm, vîtamîn B, C, K.

**Bikêrhatin:** 1-Bedenê bihêz dike û xwînê çêdike 2-Bêxewiyê ji holê radike 3-Ji bo xebitîna rista (sîstem) givirandinê (mehandin-hezim) pir baş e 4-Reh û jiyan bihêz dike 5-Rûvik û aşikê dixebitîne û bihêz dike 6-Ji bo avêtina kevir û xîzên nava gurçikan, dibe arîkar. 7-Beden û xwînê paqij dike 8-Ji bo astim, kuxik, bawîbûn, bîrov (egzama), hişkbûnên reh û jiyan zêde baş e 9-Destavê zêde dike, rûvîkan nerm dike û qebizê hiltîne 10-Şîrê dayikan zêde dike û li hember bawesîrê bifayde ye 11-Li hember penceşêrê parêzerek baş e.

**Gotinên Pisporan der barê pirasê ê de:** Prof. Dr. Semra Kahraman dibêje: "Pirase ji bo xwarin, şorbe û seletan tê xebitandin. Heke bizrê wê bi domdarî bê xwarin dê bo kewîna bawesîrê bibe arîkar. Heke navtenga wê ya spî bê givaştin û li ser çerm bê pansûmankirin, dê çerm xweşik bike û bibiriqe. Heke bi şîr ve bê tevlihevkirin û li ser rû bê xistin dê pirzik û lekeyan biedilîne (başbike–bikewîne)."



Prof. Dr. İbrahim Saraçoğlu dibêje: "Kesên arîşeyên qebizbûnê hebin, heke di hefteyê de çar car xwarina pirasê ya bi dohnê zeytê çêkirî bixwin; dê qebizbûn ji holê rabe.

Heke pirase bê kelandin û bi ava wê laş bê şûştin, dê beden ji xwiryanê paqij bibe.

Zülfiye Erdem û Muhfiye Akın dibêjin: "Heke ava wê li cihên moz pêvedayî bê danîn, dê perçivîn û êşên wê ji holê rake. Heke şirûba wê bê vexwarin, dê sîngê nerm bike û kuxikê bibire."

**Bikaranîn:** Şirûba pirasê 2-Melhema pirasê 3-Banyoya pirasê 4-Xwarinên pirasê.

**1-Şirûba pirasê ji bo kuxikê:** Hinek navtenga pirasê ya spî bikin nav şîr, bila germ bibe û vexwin.

**2-Melhema pirasê ji bo pirzik û xweşikbûnê:** Hinek navtenga pirasê ya spî biguvêşin û hinek hingiv bikin nav û li rûyê xwe xin. Bila 20 deqîqeyan bimîne û bi gulavê paqij kin. An jî hinek şîr bikin nav ava pirasê û li rûyê xwe xin.

**3-Banyoya pirasê li hember xurê:** Pirasê bikelînin û ava wê bikin nav kuweta bi ava germ û tê de 20 deqîqan razin. Paşê bêyî ku avê bi laşê xwe da kin, deh deqîqan bimînin û paşê avê li laşê xwe kin.

**4-Xwarinên pirasê:** Ji pirasê şorbe, xwarinên bigêzer û kerewîz û şêlim, bigoşt û bêgoşt, borek û dolmik tên çêkirin. Lê xwarinên pirasê yên bi dohnê zeytê tên çêkirin tamîntir in û bikêrhatîtir in.

## PIRPAR/PÊPÎNE
### Portulaca Oleracea

Pirpar riwekeke giyayî ye ku bêar e. Li nav baxçe û parêzan, di meha Hezîran û Tîrmehê de, xwebixwe çêdibe û wek dikakan (zerzewat) tê xwarin. Giyayek pirsalane ye. Navtenga wê razayî, bi qasî mîtroyekê dirêj dibe, bejna wê jî heta 30 cm. bilind dibe. Belgên wê bê dûxik, kesk û hêkanî, bi goşt û piravî ne. Belgên wê tacane wek qevdikan bi hev re ne û di mehên Tîrmeh heta Îlonê de vedibin. Rengên wan zer, eflatûnî an jî peyazî ne.



Ew kulîlk paşê dibe qapsûl û di nava wê qapsûlê de gelek tovên piçûk û rengreş hene.

**Welat û dîrok:** Welatê wê Asya ye. Ji wir ji aliyê teyran û ba û babelîskan derbasî welatên din bûye û li her welatî hêşîn dibe. Dîroka wê nayê zanîn, lê ji ber ku di nav baxçên dikakan de xwebixwe şîn tê, mirov dikare bêje dîroka wê jî, hema hema wek ya dikakan e. Ji berê de ji aliyê medeniyetên Asyayî ve wek dikak û dermanên xwecihî tê xebitandin. Lê welatên Amerîkî naxwin.

**Berhevkirin:** Bi gelemperî tenê belg û rîşiyên wê yên taze tên berhevkirin. Çay û tentûr jê çênabin, an jî em lê rast nehatine.

**Têdehî:** Mîqdarek zêde rûnê Omega 3 ku di masiyan de heye dihewîne. Karbonhîdrat, proteîn, Karoten, Kalsiyûm, Kolesterol, Sodyûm, Hesin, Potasyûm, vîtamîn B1, B2, B6, C.

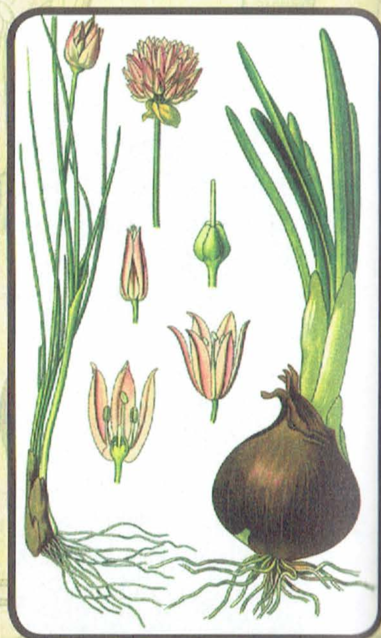
**Bikêrhatin:** 1-Li hember xwînbûna aşik (me'de), rûvîk yanî li hember destava bi xwîn bifayde ye 2-Xwînê paqij dike û gemarên têde davêje der. 3-Bedenê hûnik dike 4-Tîhbûna nexweşên şekir dişkîne 5-Destava zirav diqulipîne 6-Qebizbûnê ji holê radike 7-Nexweşiyên ji xalikê (fatereşk) tên ji holê radike 8-Ji bo bêxewî, westiyan, hêrsbûn û betilîna zêhnî bifayde ye 9-Ji bo avêtina kurman dibe alîkar 10-Heke bê herişandin û li ser serî bê danîn, wê êşa serî bibire 11-Heke bê kutan û li ser sorbûn û edavan bê danîn, wê wan ji holê rake.



**Gotinên bisporan der barê pirparê de: Îbnî Sîna dibêje:** "Pirpar ji bo serêş û êşên çavan baş e. Bandora wê ya qulipandina sefrayê heye. Heke li ser sorbûnên çerm û perçivînan bê danîn, wê arîşeyên wan hilîne. Heke bi şerabê ve bê tevlihevkirin û serî pê bê şûştin, dê edavên çermê serî û werimînên wê hilîne. Heke wek şirûbê (şerbetê) bê vexwarin, wê arîşeyên edavbûnên kezebê hilîne, vereşandinên sefrayê bisekinîne û şehwetê kêm bike. Heke ava wê ya lixurû bê vexwarin, wê edavên nav gurçikan biherikîne û bavêje der. Êşên gurçik û mesane ji holê radike, birînên wan dikewîne, sotinên rehîman dadixe. Xwînbûna memikên bawesîrê dibire, heke bê qelandin û xwarin îshalê (virikê) dibire".

**Prof.Dr. Mehmet Öz dibêje:** "Di nav pêpînê de gelek rûnê omega 3 û hesin hene. Bandora rûnê pirparê wek ya rûnê masiyan e. Ew rûn hem dil hem jî bedenê li hember penceşêrê diparêze. Kesên ku masiyan nexwin, dişên wê kêmasiyê bi pirparê dagirin."

**Bikaranîn:** Ji pirparê selete, xwarinên bi goşt, mixle û borek tên çêkirin. Gelek kes dikelînin û sîr û mast berdidin ser.



## PÎVAZ-PÎZAV
### Allıûm Cepa

Gelo ma di nav Kurdan de, kesê pîvazê nasneke û neçandiye heye? Ez di wê baweriyê de me ku her Kurdek bi qasî min pîvazê nas dike. Gelek miletên ku Kurdan nas dikin ji pîvazê re dibêjin: "Sêva Kurdan." Li cem me Kurdan pîvaz dermanê hemî derdan û tamxweşkera hemî xwarinan e. Lewre ezê

danasînê bi serpêhatiyek ser pîvazê, bi we re par vekim.

Tê gotin ku rojekê Kurdek di rêyekê de diçe, dibîne ku kesek li ser rê miriye. Li tûrikê wî dinê re, dibîne ku di tûrê wî de nan û pîvaz heye. Yê Kurd diponije û xwe bi xwe dibê: **"Nan pir e û pîvaz pir e, ev mirov çima miriye?"**

**Dîrok û welat:** Pîvaz, ji aliyê medeniyetên kevnar yên wek Sûmer, Med, Asûr, Babîl, Ûrartû Misrî, Hindî û Çîniyan ve, hem ji bo xwarinê, hem jî ji bo derman (xasma ji bo antîbîotîk) dihat xebitandin. Lewra di demên Firewnan de, dema pîramîd didan çêkirin, ji bo ku nexweşiya kesên dixebitin derbasî hevûdû nebe; pîvaz bi wan didan xwarin. Heta Misriyan, pîvaza hişk wek sîmga gerdûnê dipejirandin.



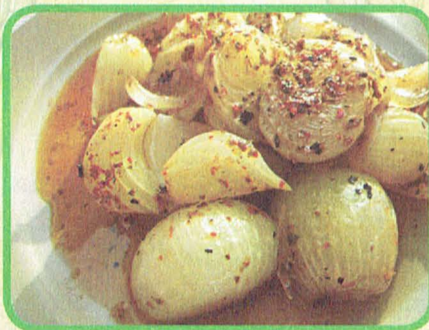
Welatê pîvazê ji Îran, Kurdistan, rojavayê Asyayê, Hindistan û heta bi Filistînê berfireh e. Lê kengî hatiye Tirkiyê ne kifş e.

**Têdehî:** Berî her tiştî antîbîotîkek siruştî ye. Allin, propant-hia-loksid, rûnên firek (yên dibin gaz û difirin) aliîcin, paktîn, însulîn, pfosfort, iyot, kûkûrt, sansene, niacin, flafonol, şekir, esansên antîbiyotîk, asin vîtamîn A-B1-B2-C-P.

**Bikêrhatinên pîvazê:** 1-Destavê xweş dike 2-Av û maddeyên bêwec ji bedenê tavêje der 3-Faydeke mezin dide bawîbûnê, vekirina edavên mefsalan, xetimîn û hişkbûnên jiyan (tamaran) û rêyên destavê 4-Ji bo xistina xîz (qûm), kevirên (ber) nava Gurçîskan (gurçikan) dibe alîkar 5-Êşên gurçîskan kêm dike 6-Westiyana (betilîn) hişî (zêhnî) kêm dike 7-Bêhişbûnê dibûrîne 8-Pêşiya nexweşiya prostatê digire 9-Hêza zayendî (cinsî) zêde dike 10-Ji bo nexweşiya agzema û nexweşiyên din yên çerm bikêrhatî ye 11-Ji bo astim, bronşît,

zekem û hemi nexweşiyên ji sermayê tên bandorek gelek baş nîşan dide 12-Şekirê xwînê dadixe 13-Ji bo kolera û êşa zirav (werem)ê bikêrhatî ye 14-Kalbûnê biderengî dixe 15-Îştahê vedike 16-Dil bihêz dike 17-Ji bo avêtina edavan (kurmîbûnan-îltihab) dibe alîkar.

**Gotinên pisporan der barê pîvazê de:** Prof. Dr. İbrahîm Gökçek dibêje: "Bi çavdêriya pêvajoyek dirêj tesbît bûye ku kesên pîvazê zêde dixwin dê li gor yên pîvaz nexwer dilê wan hêztir û saxlemtir nexweşiyên pençeşêra aşikê, hişkbûnên jiy û rehan gellek kêmtir e. Li Filandiya li ser 5.000 jin û mêran bi dirêjahiya 25 salan ceribandinên pîvazan hatine kirin, di encamê de hatiye peyitandin (tesbîtkirin) ku pêşiya kirîzên dil girtiye. Li Hollanda di bin çavdêriyê de li ser 120.000 kesan bi rojê dayîna nîv pîvazê li gor yên pîvaz nexwer %50 nexweşiyên dil, aşik, hişkbûna jiy û rehan kêmtir bûye. Pîvaz girêsa (şêlava) rûvikan zêde dike, bi vî avayî hezmê hêsan dike, bakteriyên faydedar zêde dike û yên xisardar tavêje der. Şekirê xwînê dadixe, Vîtamînên tê de têra beden ya rojane dikin. Pîvaz girêsa pankreas û mêlakê zêde dike û metabolizma karbonhidrat, protien, û rûnan bi lez têxe.



Li gor lêkolîn û gotinên pisporan, ji bo ji maddeyên di nav pîvazê de fayde bê girtin; hewce ye pîvaz bi xavî bê xwarin. Herweha li gor lêkolînan hatiye eşkerekirin ku kesên rojê 3 gr pîvaza taze (hêşin) bixwe li gora yên ku nexwin %70 kêmtir bi pençeşêra prostatê dikevin. Di eynî mîqdarê sîrxwarinê de jî %53 kêm dibe.

**Xebitandin:** 1-Macûn 2-Şirûb 3-Patin 4-Xwarin 5-Selete 6-Derxistina ava wê 7-Tentûra pîvazê.

**Macûn:** Li dijî sermagirtinê pîvazê hûr kin û biherişînin, hinek hingiv tev bikin û bixwin.

**Şirûb:** Ji bo xeniqok û kuxikê pîvazekê hûr kin, 2-3 kevçiyên şekir pê wer kin, bi qedeheka çayê ava sar berdin ser, 5 deqan di demê de bihêlin, paşê bigivêşin û rojê 5-6 kevçiyên çayê jê vexwin.

Şirûb 2-5-6 pîvazan rende bikin ava wan biguvêşin 8-10 kevçiyên hingiv û 500 ml avê berdin ser û bi hevre bikelînin paşê sarkin û bikin şûşan di sarincokê de hilînin rojê 3-4 kevçiyên xwarinê jê vexwin. Hûn dikarin dewsa avê sîrke an jî şeraba spî bikinê (nekelandî) jî şirûbê çêkin.

**Patin:** Pîvazên xwe bi qaşilve bavêjin firnê bilan bipijin paşê wan pîvazan kengî dilê we dixwaze bixwin. Ji bo nexweşiya şekirê, bawîbûnan, hemû cure nexweşî û arêşeyên ji sermayê peydadibin, westiyan, hemû cureyên edavên beden re şifadare. Herweha ji bo derxistina stirî, cam, hesin an jî tiştekî din, pîvazê têxin nav xweliya germ, bila bipije. Hinek sabûna spî bikin nav û li ser cihê tişt çûyê girêdin. Hûn dikarin wê pîvazê ji bo derkirina birînan, kunêran jî bi kar bînin. Herweha ku hûn bixwin jî ji bo vekirina qirikê û kuxikê jî wê bibe alîkar.

**Ava pîvazê:** Ji bo zekemê û persîvê, pîvazê hûrkin, bikutin an jî di nava mîkserê de bihêrin, bigivêşin û bikin şûşê û wek dilopên dermanxanan berdin kepê xwe (difin-bêvil-poz). An jî hûn dikarin pîvazê bikin du ker û bidin ber bêvila xwe.

**Tentûra pîvazê ji bo homeopatî:** Ji bo her 30 gr spîlka pîvazên kesk yên hûrkirî 80 ml alkola %70 derece bikin şûşekê bi devgirtî li cihekî ji tîrêjên tavê dûr 4-6 hefteyan bisekinînin (lê 2 rojan carekê bişilqînin) paşê biparzinînin û bikin sarincokê 4-6 hefteyan li pey hev rojê 3-4 caran 15-20 dilopan jê vexwin.

**Xwarin û selete:** Hûn dikarin pîvazê bikin nav hemî xwarin û seletan.

## POLIK (POLKE-ŞOQILÊ XATUNÎ)

### Pîsum Satîvum



**Danasîn:** Polik dikakek ji malbata baqilan e. Ji aliyê kalorî û proteîn ve zêde dewlemend e.

Lewma zêdetir ji bo xurekê mirovan û alifê heywanan çandiniya wê tê kirin. Esasen du cureyên wê hene.Yên kûvî (çolî) û yên çandiniyê. Yên çandiniyê jî di bingehê de du texlît in. Ya hem nava wê hem jî tûvilê (qaşil) wê tê xwarin û ya ku tenê berika (tov) wê tê xwarin.

Polik, rehên xwe biqasî mîtroyekê di kûrahiya axê de berdidin. Bejna hinekan bitîrane heta du mîtroyan bilind dibe. Belgên wê keskên xweliyane û rexên wê xet-xet in. Kulîllên wê bi gelemperî spî ne; lê yên binefşî û sorbibevşî jî hene. Dikaka wê dişibe lobiyan (fasûlî); wek lobiyan di nava wê de jî berik hene. Lê berikên wê keskên wek morîkan in. Jê re "polik" polke-şoqilê xatûnî tê gotin. Bi Tirkî navê wê "bezelye" û bi Almanî jî "Erbsen" e.

**Welat û dîrok:** Welatê wê Kurdistan, Îran, beşek ji yê Anatoliyê ye. Di lêkolînên Arkeolojîk de tesbît bûye ku li Kurdistanê berî 8000 salan, li Îranê 7000 salan, li cemYewnanan jî 6000 salan berî niha çandiniya wê hatiye kirin. Ji wan deveran belavî welatên din bûye. Niha li piraniya cîhanê çandiniya wê tê kirin; taybet li welatên hûnik..

**Berhevkirin:** Polik dikakek biharê û payîzê ye. Bi gelemperî biharan, di mehên Nîsan û Gulanê de Fêkiyên (dikak) xwe dide. Dema fêkiyê wê gihîşt, hewceye di nava 2-3 rojan de bê berhevkirin. Berikên wê bên derxistin û konserwekirin. An jî di nava tûrikên naylon yên cemedxanan de bê parastin.

**Têdehî:** Proteîn, Kalsiyûm, Fosfor, Nişasta, Karbonhîdrat, Sodyûm, Potasyûm, Magnêzyûm, Asîta fonîk, Vîtamîn A, B1, B2, B3, B6, C, E.



**Bikêrhatinên polikê:** 1-Li hember bêxwîniyê û pençeşêra xwînê gelek bifayde ye 2-Rêkûpêk xebitîna rûvikan pêk tîne 3-Şîrê dayikê zêde dike 4-Enerjî dide bedenê û bedenê bihêz dike 5-Jiyan mezin û nûjen dike 6-Xebitîna mêlakê (kezeb-cergêreş) birêkûpêk dike 7-Rûvikan dixebitîne û qebizbûnê ji holê radike. 8-Ji bo kesên arîşeyên sîstema rehûrîşiyan (sînir-ern-kerb-hêrs) heyî re tê tawsiyekirin.

**Gotinên pisporan der barê polikan de:** Profesor İbrahim Saraçoğlu, Ahmet Maranki û gelekên din dibêjin: Polik ji aliyê lîf û nişastê ve pir dewlemend in. Polik ji derveyî Vîtamînên A,C, E û cureyên B di nava xwe de Hesin, Fosfor û Potansiyomê jî dihewîne û gelek xwedîker e. Polikên hişk ji aliyê Proteîn û nişasta ve ji yên taze dewlemendtir in... Polik enerjiyê didin bedenê û bedenê bihêz dike. Xwînê çêdike û xebitîna mêlakê birêkûpêk dike.

**Bikaranîn:** Ji polikan gelek cureyên şorbe, şova (tirşik) yên bigoşt û bêgoşt û selete tên çêkirin.

## Şîfaya Hemû Derdan:
## REŞREŞK
### Nîgella Satîva

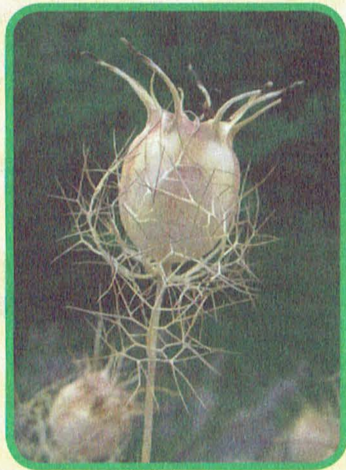


**Danasîn:** Reşreşk riwekeke (nebatek) ji malbata giyaziviran (kulîlka dawetê) tê hesibandin. Bejna wê bitîrane li gor cure 20–80 cm bilind dibe û gelek çiq jê diçin. Belgên (pel) wê di ber navtengê de derdikevin, kesk an jî hinekî zerane, bi awayekî guhêrbar derdikevin û dişibihin yên sibitê. Kulîlkên wê spî, peyazî an jî binevşî ne. Pelên kulîlkan dilane an jî hêkane ne. Li derdorên nava kulîlkê 30-50 tozdankên dolkirinê hene. Fêkiyê wê wekî qapsûlek gurover, ji 5-6 tûzî, di serê her tûzî de tîrikek wekî antênên radyoyan heye û dişibehê ya xeşxaşê. Di nava wê qapsûlê de bizrek hûr û reş heye. Ji wî bizrî re "reşreşk" (an jî kunciyên reş) tê gotin. Gelek cureyên reşreşkan hene. Lê yên herî navdar Misrî, Şamî, Efrîqî û yên kovî ne (çol-çiya). Têdehiyên wan hema-hema wekhev in. Tiştên wan yên ji hev cuda rengê kulîlkan û bilindahiya bejna wan e. Ji reşreşkê rûn tê derxistin û ji bo gelek cureyên dermanên siruştî di sanayiya dermanan tê bikaranîn. Herweha wek biharat ji bo çêj û tamxweşkirinê li ser hemû cureyên xwarinên hevîrî tê reşandin. Bi Almanî navê wê "Schwarzkûmmel"û bi Tirkî jî "Çorekotû"ye.

**Welat û dîrok:** Welatê reşreşkê Mezopotamya û Anatolya ye. Ji wir çûye Misrê, Hîndistan, Îran, Afrîqa bakur. Paşê Ewropiyan ew naskiriye û wan jî bi xwe re birine Amerîkayê. Dîroka wê xwe digehîne 10.000 salan. Lê ji 2000 salan vir de ye çandiniya wê tê kirin. Alimên Îslamî yên wek Îbnî Sîna jî gelek

dirêj behsa wê dikin. Heta niha bi hezaran lêkolîn û bi dehan pirtûk li serê hatine nivîsandin. Tenê Prof. Dr. Ahmet Toptaş di pirtûka xwe ya li ser reşreşkê de 200 çavkaniyan nîşan dide.

**Berhevkirin:** Di meha Îlon û Çiriya Pêşîn de qapsûlên wê tên berhevkirin, paşê tên dakutan, bizrê wê tê derxistin, hişkkirin di nav firaqên çînko û cam de bidevgirtî tên hilanîn. Paşê li gor hewcedariyê tên hêran û bikaranîn. Yên mayin jî dişînin aşan an jî fabrîqeyan. Bi awayê dewisandin (preskirin) rûn jê tê derxistin û xebitandin.



**Têdehî:** Di reşreşkê de, ji 115an zêdetir mîneral, proteîn, rûn û vîtamîn hene. Em dê lêre navên hinekan binivîsin. Cureyên rûnên sabit, Cûreyên rûnên frok û esansî, Magnezyûm, Selen, Çînko, Proteîn, Karbonhîdrat, Cureyên tanînan, Cureyên sponînan, Melathîn, Nîgellîn, Cureyên asîtên rûn, Omega 3, 6, 9, Provîtamîn A (beta karoten) Vîtamîn H, B1, B2, C û hwd. Li gor lêkolînên van salên dawîn yên zanistî heta niha 115 maddeyên bandorker di reşreşkê de hatine dîtin. Ji wan %21 Proteîn %35 cureyên şekirîn, %35 rûn, %3-6 xwêyên maddenî, û maddeyên din. Yên di rûn de jî %18 asîtên rûnên têrbûyî %24 rûnên yêkane (omega 9) %58 rûnên asît yên (omega 3 û 6)

**Bikêrhatin:** 1-Ji bo hemû awa û cureyên nexweşiyên rêyên henasê (hilmdan û stendin) 2-Ji bo sîstema givirandin û mehandinê 3-Ji bo sîstema dil, reh, jiy û keziyan 4-Ji bo sîstema valakirinê 5-Ji bo sîstema çerm û cild 6-Ji bo hemû awa û cureyên nexweşiyên jinan 7-Ji bo tenduristiya zaroyan 8-Ji bo pirsgirekên balixbûnê 9-Ji bo hemû awa û cureyên penceşêran 10-Ji bo tenduristiya rûhî (giyanî) 11-Ji bo hemû



awayên edavan (kurmîbûn) bikêrhatî ye. Wekî Pêxemberê Îslamê (s.) gotî: "Xwarina reşreşkê bidomînin, di wê de, mirin ne tê de, ji bo hemû derdan şîfa heye."

**Gotinên pisporan der barê reşreşkê de:** Der barê reşreşkê de bi sedan lêkolînên klînîkan û ceribandinên li ser mirovan û heywanan hatine kirin, bi hezaran meqale û bi dehan pirtûk hatine nivîsîn.



Di lêkolîn û ceribandinên sala 1997an li Londonê Zanîngeha Kîngs College derketiye holê reşreşk du cureyên rûnan dihewîne (îhtîwa dike) ji %45 antî enflamatuar (yên pêşiya edavan digire) %33 jî rûnên sabit in.

Lêkolînên li Zanîngeha Erzeromê, fakulteya çandiniyê yên di sala 1989 de tesbît bûye ku rûnê reşreşkê antî bakterîel (antîbiyotîk) û antî mokozît (mantar) e. Wan jî, ji maddeya nava wê ya bi navê "thymochînon."pêk tîne.

Prof. Dr. Olaf Adam û ekîba xwe di lêkolînên xwe yên Enstûtûya Walter Strau de tesbît kirine ku êş, edav û ji cih zelînên (şemitînên) movikan yên sedemên wan xwarinên goşt in, tenê bi riya reşreşkê dikarin baş bibin.

Dr.P. Schleiher. Dr. Muhemmed Selah, Josef Neumayer û Slîvîa ku wan li ser reşreşkê pirtûk nivîsandine. Li gor çavdêrî, ceribandin û lêkolînên xwe dibêjin: "Reşreşk li hember hemû alerjiyan, bronşît û astiman, zixta (tansîton) bilind, nexweşiya şekir, depresyon, hîperaktîvîte, şewb (zekem), xurabûnên hormonan, arîşeyên berî ketina kincan, bêdesthilatdarî, betilîna kronîk, lawazbûna konsantrasyonê, zikêş, hemû awayên înfeksiyonan, nexweşiyên êzimkan (mantar), têrnekirina metabolîzmayê, maddeyên xisardar yên bedenê, bawîbûn, perçivîn, bêhêzî, bêdermanî, bêhalî, serêş, mîgren, edavên di

organên hêvênî (zêdebûnê–berdanê), bêhêziya îmmûn, pirzik, birîn, zûxweşbûn û bi xwevehatinê tê karanîn.

Prof.Dr. Ahmet Toptaş li ser reşreşkê pirtûkek nivîsiye, ji dervayî lêkolîn û ceribandinên xwe 200 çavkaniyan nîşan dane û dibêje: "Reşreşk ji bo hemû nexweşiyan derman e. Ji ber ku zanistiya tibê tenê bi tiştekî piştrast e. Ew jî hêz û sîstema xwe bi xwe qenckirina bedena mirovan e. Dema em wiha lê binêrîn, reşreşk sîqal (eyara) kirina sistema xweragiriyê û xwe bi xwe xweşkirina bedenê hazir dike û hêmenên (unsûr) nexweşîçêkirinê ji holê radike. Reşreşk li hember nexweşiyên di roja me de bûne bela serê me û hêjî giringiya xwe diparêzin yên wek zixta (tansiyon) bilind, kolesterol, nexweşîna şekir, kîloyên zêde, bawîbûn, astim, alerjî, nexweşiyên din yên kronîk bi awayek serkeftî tê karanîn

Reşreşk bêyî ku bedenê hilweşîne, bi awayek sivik bandora xwe nîşan dide. Ew ne tenê arîşeyan ji holê radike, herweha hemû sîqalan pêktîne. Dibe ku di destpêkê de li nik hinek kesan bêhalî peyda bibe; lê ew jî nîşana bandora wê ya erînî ye. Reşreşk bandora xwe di 2-3 mehan de nîşan dide û mirov bi rehetbûnê dihese. Di 6 mehan şûn de jî bandora rasen (esasî) derdikeve holê (meydanê). Piştî xebitandina 6 mehan arîşeyên (pisgirekên) astim, bêhntengî, alerjî, kolestrol, zixtê (tansiyon) bilind, şekira pîrbûnê de pêşkevtinên giring destdikevin. Ji ber ku reşreşk denga beden sererastdike ji bo kîloyên zêde filitînê jî dibe aîkar.

**Bikaranîn:** 1-Çaya reşreşkê 2-Reşreşka bi şîr 3-Reşreşka bi sîrke 4-Mecûna reşreşkê 5-Krema reşreşkê 6-Tentûra reşreşkê.

**1-Çaya reşreşkê:** 2 kevçiyên reşreşka tazehêrayî bikin nav qedehek avê û ava kelandî berdin ser. Bila 15-20 deqîqeyan bisekine û paşê vexwin. An jî 3 kevçiyên xwarinê reşreşka nûhêrayî bikin termûsê û lîtrek avê berdin ser, paşê heta êvarî navber bi navber vexwin.

**2-Reşreşka bi şîr:** 200 ml şîr bikelînin, kevçiyek rûnê reşreşkê û kevçiyek hingiv berdin nav û 3-4 hefteyan peyhev vexwin.



**3-Reşreşka bi sîrke:** 100 ml sirka sêvan 50 gr reşreşka nûhêrayî bi hev re bikelînin 50 gr rûnê reşreşkê jî bikin nav, bila sar bibe û rojê 4 caran berî xwarinan 30 deqîqan kevçiyek xwarinê 3-4 hefteyan pey hev jê vexwin.

**4-Melhema reşreşkê:** 50 gr reşreşka nûhêrayî bikin nav 100 ml sirka biqalîte bi hev re bikelînin, paşê 50 gr nişasta toz bikin nav, tevdin, biparzinînin û bikin sarkerê, bila sar bibe. Paşê li gor hewcedariyê ji bo xwirîniyan, perçivîn (werimîn) an, bawîbûn û hwd. xin.

**5-Tentûra reşreşkê:** Ji bo her 20 gr reşreşka nûhêrayî 80 ml alkola %70 derece berdin ser, di şûşek devgirtî de cihek ji tîrêjên tavê dûr, 4-6 hefteyan bisekinînin (lê her du rojan carekê bişilqînin.) Paşê biparzinînin û bikin nav şûşek tarî bidevgirtî cihek hûnik de biparêzin. Li gor hewcedariyê rojê 3 caran kevçiyek şêranî 3-4 hefteyan pey hev jê vexwin.

**6-Mecûna reşreşkê:** Ji bo her 100 gr reşreşka nûhêrayî 100–150 gr hingiv an jî doşav (dims) û 200 gr tehînê tevlihev bikin rojê 3 caran berî xwarinê 30 deqan kevçiyek şêranî jê bixwin. Divê ev macûn 6 mehan pey hev bê xwarin û ji bo tevahiya arîşeyên bedenê şîfadar e. Tehîn û hingiv, hem reşreşkê tamxweştir dike hem jî diparêze. Herweha maddeyên nava hingiv û vîtamîna E ya di nava tehînê de bandora reşreşkê zêdetir dikin. Hûn dikarin 2 kevçî hingiv, kevçiyek reşreşka nûhêrayî û diranek sîrê qutayî bikin nav û bi wî rengî jî mecûnê çêkin. Lê ew macûn hewce ye her roj taze bê çêkirin û spêdê berî xwarinê 3-4 heftan pey hev bê xwarin.

Hûn dikarin kevçiyek hingiv û kevçiyek reşreşka nûhêrandî tevlihev bikin û rojê du car kevçiyekê jê bixwin û 3-4 hefteyan bidomînin.

**Bikaranîna rûnê reşreşkê:** Bandora rûnê reşreşkê jî kêm zêde wek yên reşreşkê ye. Lê divê rûnê sarpreskirî be û safî be. Ji ber ku yê germpreskirî hinek têdehiyên xwe winda dike.

1-Ji bo betilîn û karê giran çend dilopên rûn li nava herdu birû, pişta guh û li paniya piyê xwe xin û hinekî vemalin, dê

hem westiyana we biçe, hem jî hûn dişên xweştir binivin (bikevin xew.)

2-Hûn dikarin rûnê reşreşkê ji bo hemû êşan, perçivîn, bawîbûn qolinc û hişkbûnên reh, jî û keziyan bi kar bînin.

3-Hûn dikarin ji bo tedawiyên hemû nexweşiyan 4-5 dilopên rûnê reşreşkê bikin nav fîncanek av, qehwe an jî nav ava fêkiyan û rojê 2 caran vexwin. Lê, kesên bi nexweşiya şekir bi wan re tunebe, hewce ye pê re kevçiyek hingiv bixwin (ji ber ku şekir dadixe.)

4-Li hember kapekê û weşîna por hinek rûnê reşreşkê li binê porê xwe xin û biperixînin.

5-Ji bo sînozîtê, spêdê û êvaran dilopekê berdin bêvêl (kepdifin–poz) ê xwe û 4-5 dilopan jî bikin nav fîncanek avê û vexwin.

**Têbînî:** Ji jinên dugiyan (bihemil) re xwarina reşreşkê û rûnê reşreşkê qedexe ye (yasax e); ji ber ku ihtîmala zûzayîn û dergûşxistinê (berhavêtinê) heye.

## Mûcîza Çareseriya Nexexweşiya Şekir ya Siruştî: RÊVAS Reubarbarum/Rhababa

**Danasîn:** Rêvas pincareke ji malbata genimên reş e. Lê wek fêkiyan tê xwarin û ji aliyê botanîk ve wek dikakekê tê hesibandin. Hinek rêvasfiroş jê re dibêjin: "Mûzên Kurdan."



Di meha Nîsanê de, li cihên hinekî asê û xîzikan de şîn tê. Belgên wê berê wek rozetan bi erdê ve zeliqîne paşê li ser binikê xwe, dûxê belgan heta 70 cm bi-

lind 5 cm jî stûr dibe. Di serê dûxkan de belgên wê vedibin. Belgên wê kesk, mezin wekî guhên fîlan in. (Lê pirçikên belgên wê bi jehrî ne û nayên xwarin) Di nava wan belgerûyan de nêrikek derdikeve jêre "rêvas" tê gotin. Ew rêvas li gor cih û war 1-2 mitroyan tîrane bilind dibe. Di serê gûpikê de li gor cureyan kulîlkên kremî, soreşîn û rengên di navbera wan de vedikin. Ew kulîlk jê re dibin bizir. Rêvas nebatek gelek avê dixwaze ye.



Kurdên me zêde xwarinan jê çênakin (an jî nizanin çêkin). Tenê mixlawê çêdikin û ji bo devtêrî (devşilkirinê) wek mûz û xiyaran diqeşêrin û dixwin. Jiber bêaviyê Temenê wê li Kurdistanê hefteyek e. Piştî hefteyekê dibehît (pîr dibit). Lewra wextê dayik ji zarokê xwe aciz dibe jê re dibêje: **"Umrê te umrê rêvasê be"** (umir kurt bî). Lê li Ewropa temenê wê ji meha Nîsan heta Îlonê dirêj e.

Li nik me bi tenê nêrika wê ango rêvasa wê tê xwarin. Kurd ji belgên wê re dibêjin "**belgerû**" û kes naxwe. Herweha li çiya ji aliyê xweristê ve xwebixwe çêdibin û kes naçîne. Lê Ewropî di baxçên xwe de diçînin û herweha ji bo tîcaretê baxçevaniya wê dikin. Bi pir awayî dixebitînin. Gelek cureyên paste, kek, xwarin, rêçal, komposto, sîrke, kokteîl, derman û heban jê çêdikin. Lê Ewropî rêvasa wê naxwin. Belgên wê dixwin û tiştan jê çêdikin. Ango tiştên em davêjin ew bi sedan cureyan bi kar tînin.

**Berhevkirin û parastin:** Dema hûn rêvasan diçinin hema dera hûn lê, bizrê wê rûdin û li wir bihêlin. Rêvasan jî spî bikin, hûr bikin û di avê de çend kelan bidinê û bikin torbên naylon û di cemedxanê de jibo zivistanê hilînin. Ava wê jî hinek şekirê berdin nav û wek şerbet vexwin.

**Rehên (qurm) ên rêvasan:** Rehên rêvasan derxin baş bişon û hûr bikin li sîberê hişk bikin. Paşê bikin firaqên cam li gor hewcedariyê bihêrin û jibo çayê bixebitînin.

**Arvan (toz)ê rehên (qurm) rêvasê:** Rehên rêvasan baş bişon û biherişînin û li ser cilekê rayêxin. Paşê postek bizinên reş pavêjin ser. Bila 3-4 hefteyan wisan derva bimîne. Ew postê bizinê dê rojve wan rehan ji tîrêjên tavê yên dijwar biparêze, şev jî enerjiyê bide wî arvanî.

**Welat û dîrok:** Welatê rêvasê Kurdistan û Asya navîn e. Ji wir derbasî welatên din bûye. Di pirtûkên dermanên Çîniyan de bi hizaran sal berî niha navê rêvasê wek rihabarber (reha-jiya-damara barbaran) derbas dibe. Bi hezaran salan e rêvas ji aliyê çîniyan de ji bo derman û dikak tê çandin. Ji ber ku dema Tîbetî û Moxolan êrîşî welatê wan dikirin bi xwe re biribûn. Lewra jî wan navê rihabarbar lê kiribûn. Di salên 1600an de Rûsan jî dest bi çandiniya rêvasê kirine. Di sala 1700an de berê Fransiyan pê re Hollandiyan çandine. Ingilîz di 1800î de wek dikak (sebze–zerzewat) di baxçên xwe de hem ji bo xwarinê, hem jî ji bo xweşikahiyê dest bi çandinê kirin. Di 1900î de birine Amerîka bakur. Niha li welatên Ewropa wek Hollanda, Belçîka, Almanya Îtalya, Ingîltere û hwd. hem ji bo ticaretê, hem jî ji bo xwarin û xweşikahiyê tên çandin. Niha bi tenê Almanya di salê de di navbera 500-600 hektar erd rêvas lê tên çandin.

**Maddeyên tê de:** Narium, Cureyên karbonhidratan, Glîkoz, Sakaroz Nişaste, Potasyûm, Magnêzyûm, Proteîn, Fîber, Rûn Kalsiyûm, Fosfor, Asin, Cureyên asîdên fêkiyan Cureyên asîtên goştê sor, Cureyên asîtên goştên kesk, vîtamîn A-B1-B 2 Naîcîn vîtamîn C.

**Bikêrhatinên rêvas û belgerûyê:** 1-Îştahê vedike 2-Bedenê bihêz dike 3-Gazên mîde û rûvîkan ji holê radike 4-Rengê mîzê (îdrarê) zer dike 5-Ji bo qebizê baş e. 6-Tansiyona bilind dadixîne. 7-Mîdê bihêz dike arîşeyên wê hiltîne 8-Ji bo astim, bêhnçikî biyov û arîşeyên gurçikan bi fayde ye. 9-Pêşiya losemî û penceşêran digire û dibe arîkarê qencbûna wan. Lê heke zêde bê xwarin navhinavan dibe (virikî dike). Lewra



jinikên zaroyên berpirstan (berşîr–yên şîrê diya xwe dimijin.) heyî divê kêm bixwin. An dê zarok pê zikêşî û virikî bibe.

**Bikêrhatiyên qurmê (reh) rêvasê:** 1-Ji bo nexweşiya şekirê çareseriyek (dermanek) siruştî ye 2-Pêşiya qebizbûnan digire 3-Li hember arîşeyên biyov, kul, birîn, parazît û nexweşiyên pişik (mêlaka spî-cergê spî) û hemoroîdê kêrhatî ye 4-Li hember zerikîbûn û arêşeyên aşikê (mîde) gelekî baş e.

**Toza (arvan) rehên rêvasê:** Ji bo stresê, hemû arîşeyên rûhî û ji bo nexweşiyên me li jor gotî.

**Gotinên bisporan der barê rêvasê de:** Piraniya pisporan dibêjin: "Rêvas ne fêkî lê dikak e. Pirçikên belgên wê bi jehr in. Heke zêde bê xwarin zikêşê û îshalê çêdike. Îştahê vedike. Di 100 gr belgerû de ji %94,5 av 1,3 gr karbonhîdrat (nisbetên wek hev glîkoz, fruktoz, sakaroz û nişaste) 0,6 gr proteîn 0,1 gr fiber, 3,2 gr maddeyên din û rûn. Ji mîneralan 270 mg potasyûm, 50 mg kalsiyûm, 25 mg fosfor, 13 mg magnêzyûm, 10 mg vîtamîn C û A, 0,07 mg vîtamin B 025 mg naîsîn, herweha asîdên fêkiyan asîdên sêv û lîmonan, asîdên goştê sor û goştê kesk, şekirê sîtrîk û gelek cureyên din yên asîtê fêkiyan hene.

Li gor lêkolînên Fakûlta Tibê ya Yüzüncü Yıl Li bajarê Wanê; Rêvas li hember nexweşiya şekirê mûcîzeyekê pêk tîne. Li gor pisporên Fakulta nav derbasbûyî, qurmên (rehên) rêvasê tên kelandin û ava wê tê vexwarin, di demek kurt de şekirê xwînê dadixe asta (sewiya) normal. Herweha ew pispor pêşniyar dikin ku ava wê demek dirêj bê vexwarin.

Li gor lêkolînên Ûnîverisîta Sheffield Hallam beşê navenda Bîomedîkal rêvas jî wek dikakên din ên sor maddeyên kimyevî yên dibin arîkarê qenckirina penceşêran dihewîne. Ev maddeyên bi navê "Polîfenol yên kimyevî berî her tiştî pêşiya losemî û cureyên din yên penceşêran digire.

Serokê rêvebiriya Ûnîversîta Sheffield Hallam beşê navenda (merkeza) lêkolînên Bîomedîkal Prof.Dr. Nîkkî Jordan-Mayh Daîl di roportaja rojnameya Telegrph re dibêjin: Rêvas (belgerû) taybet di dema patinê de madarê zêdebûna maddeyên

"polîfenolan" derdikeve holê (xuya-diyar dibe) Em dê bişên dermanê ji van maddeyên polîfîlên ji rêvasê destxistî li hember penceşêran bixebitînîn.

**Bikaranîn:** Çaya rehên rêvasan 2-Şerbeta rêvasan 3-Şerbeta rêvas û tûerdan 4-Rêçal 5-Toza (arvan) rehên rêvasan.

**1-Çaya rehên rêvasan:** 2 kevçiyên qehwê rehên rêvasên hişkirî û hêrayî bikin qedehekê û ava kelandî berdin ser û 5 deqîqeyan di demê de bihêlin û vexwin. Heke qurmên rêvasan terr bin hûr bikin nav ava cemidî bila seetekê tê de bimîne, paşê 10-15 deqîqeyan bikelînin niv seetê di demê de bihêlin paşê wê avê spêdê, nîvro û hingorî qedehek çayê 4-6 hefteyan li pey hev vexwin.



**2-Şerbet an jî çaya sar ya rêvas û belgerûyan:** Ji bo her fincanek rêvasên spî û hûrkirî qedehek ava sar berdin ser û deynin ser agirê kêm bila kelek bêtê û wê avê birjînin, paşê ava nû berdin ser, heta baş nerm bibe bikelînin. Paşê biparzinînin û kele-kel hinek şekir berdin nav û bikin sarkerê, bila sar bibe. Paşê bi tayek pûng, parçek lîmon an jî pirtek cemedê servîs bikin. Hûn dikarin hinek tûerdik (çîlek) di dema kelînê de berdin nav, dê hem rengê wê hem jî tama wê xweştir be.

**3-Rêçal:** Mirov dikare rêçalên tevlihev ji rêvasan çêbike. Wek tûerd (çîlek) û rêvas. Rêlas û rêvas, sêv û rêvas, mûz û rêvas, pirteqal û rêvas, kîvî û rêvas û hwd. Rêvasan spî bikin û hûr kin, hinek toza şekir pê werkin û şevekê di sarincokê de bihêlin. Qasî rêvas ewqas jî fêkiyên din bikin nav hev, hinek av û şekir berdin ser û bikelînin, ku tîr bû bikin qetremîzan (qawanozan) û rakin.

**4-Rêvaserûn:** Rêvasan spî bikin û hûr kin. Hinek rûn bixin miqilkê (tawê). Rêvasan tê de sor bikin, ku rêvas nerm bûn, biharatan bavênê û hêkan bişkênin ser. Hûn dikarin kutilken

tirş jî jê çêkin. Dewsa kartolan, spanaq û mendê, hûn rêvasan bêxinê. Mirov dikare xweşavê jî jê çêke. Wek xweşavên hemî fêkiyan.

**5-Kek û paste:** Rêvasan spî bikin û li gor dilê xwe hûr kin nav avê. Qasî 15 deqan bikelînin, bila nerm bibin. Ku nerm bûn, ava wê biparzinînin û bila sar bibe. Paşê li gor dilê xwe wek hemî fêkiyan bêxin nav kekan û pastan.

**Toza rehên rêvasan:** Hûn dikarin nîv kevçiyê qehwê toza qurmên rêvasan bikin nav nîv qedeha çayê û ava sar berdin ser. Berê di devê xwe de xelxele bikin û paşê jî daqurtînin (spêdan û hingorî). An jî ji bo her qedehek çayê kevçiyek qehwê toza rehên rêvasan, ava sar an jî germ berdin ser û 4-6 hefteyan peyhev spêdê û êvarê qedehek çayê jê vexwin. Ji bo hemû nexweşiyên me li jor der barê rehêdan gotibûn baş e.

## RIZ (BIRINC)

### Oryza Satîva



**Danasîn:** Riz riwekeke (nebatek) ji malbata dexlan (geniman) e. Bejna wê li ser qurmên şax û rehên çiqdayî 50–120 cm an wek lûleyeke kamişî bilind dibe. Belgên wê kesk, zivir û dirêj in. Di serê gupika wê de simbilek û kulîlkek heye; ji wê simbilê 2-5 rîşî (şax) derdikevin û di nava wan de libikên wek dexil hene. Dora dexlê, bi qaşilek zivir û bidasî, dorpêçkirî ye. Ew dasî wê ji xwarina çûkan û haşeratan diparêze. Nebatek ji cihên avzêl û avî û germ hez dike. Lê yên çolî û dêm (bêav) jî hene. Nêzîkî 800 cure û awayên wê hene. Lê yên herî meqbûl birinca dirêj (ji bo

giraran) ê pehn û girover (ji bo şorbeşîr, helebî û şêraniyan) ê siruştî û yê qahweyî û reş (ji bo çêkirina dermanên siruştî) in. Nebata herî zêde tê xwarin e, piştî genim, riz e. Ji birincê gelek derman, xwarin û şêranî tên çêkirin û pir xwedîker e.



**Welat û dîrok**: Welatê riz, Çîn û Tayland in. Di qeydên arkeolojîk de derketiye holê ku 8000 sal berî niha li Çînê dihat xwarin. Berî zayînê bi 3500 salan li Taylandê ji bo xidaya herî serekî hatiye çandin. Ji wir derbasî Vîetnam, Hîndistan, Asya navîn, Bengladeş, Erebistan, Kurdistan, Îran, Ewropa û di sedsala 17an de jî derbasî Amerîkayê bûye. Hinek dibêjin: "Îskenderê Mezin (Îskenderê Zilqerneyn) dema Hîndistan zebt kiriye, ji wir bi xwe re aniye Ewropayê."

Îro li piraniya dinyayê, cihên germahî li ser 30 derecan berjortir be çandiniya wê tê kirin. Welatê herî zêde lê tê çandin; welatên Asiya dûr, Amerîka, Hindistan, Îran û Tirkiyê ne. Birinca reş, bi piranî li Amerîka, ji aliyê çermsoran ve tê çandin û xwarin.

**Têdehî:** Nişaste, Fosfor, Paxir, Hesin, Kalsiyûm, Lîf, Çînko, Proteîn, Rûnê siruştî, Mangan, Magnêzyûm, Phytîn, Potasyûm, Flokasît, Vîtamîn, B1, B2, C, E, Provîtamîn A û hwd.

**Bikêrhatin:** 1-Piştî genim xidayê herî xwedîker e 2-Destavê zêde dike 3-Bedenê bihêz dike û zexim dike 4-Zixta (tansiyon) bilind dadixe 5-Navçûyinê (virik-îshal) dibire 6-Pêşiya edavan (kurmîbûnan) digire 7-Kêmasiyên vîtamîn û mîneralan temam dike 8-Zêhnê vedike 9-Birînan zuha dike, ava bedenê ya zêde dikêşê 10 Kolesterolê dadixe, 11 Dil û tamaran ji nexweşiyan diparêze 12-Girêkên (ûre) zêde davêje 13-Bizir (tov-menî) zêde dike, çerm xweşik dike 14-Enerjî dide bedenê, pêşiya penceşêran digire û ji bo newxweşên şekir bikêrhatî ye.

**Gotinên pisporan der barê birincê de:** Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Piştî genim xidayê herî xwedîker e. Beden bihêz dike, ji bo kesên tansiyona wan bilind, vatinî (wezîfe) ya derman dibîne. Hinavçûyînê (virik–îshalê) dibire. Ji bo nexweşên "diyalîzê" xidayek îdeal e. Pelûk û şorba birincê kelandî ya bê rûn, ji bo îshalên zarok û kalan gelek bifeyde ye.

Prof.Dr. Îbrahîm Gökçek dibêje: "Li DYA gelek lêkolîn li ser "riz" û li ser zarê wê (bin qalik) yê zîvîn hatine kirin. Di wan lêkolînan de derketiye holê ku" riz" û zarê wê yê zîvîn, gelek cureyên mîneral, amonîasît û vîtamînan dihewîne. Dermanên siruştî, ji wî zarê zîvîn çêdibin... Ew derman ji bo nexweşiyên ji kêmaniya mîneral, vîtamîn, amonîasîd û radîkalên serbest, tên xebitandin."

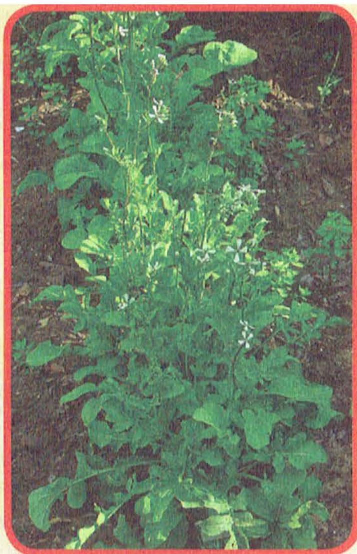


Bijîşkên Hîndistanî dibêjin: "Birinc demekê di aşikê (mîde) de dimîne, wê sivik digire, bihêz dike û paqij dike. Heke bi şîrê çêlekan bê kelandin û xwarin, nirxê wê yê xwedîker gelek bilind, çak û bifaydetir dibe. Nirxê "riz" yê xwedîkerî bilind e, bedenê zexim, bihêz û xweşik dike. Qebizê çêdike, heke bêşîr bê patin bandora wê kêmtir dibe.

**Bikaranîn:** Ji birinc gelek cureyên şêranî, dolmik, selete, borek, şorbe û hwd. çêdibin.

## ROKA/ROQA

**Eruca Satîva**



**Danasîn:** Roka riwekeke (nebatek) ji malbata tivran e. Giyayek du salane ye. Sala pêşî belgên wê vedibin, sala duwan jî bejin dide û tovê wê tê hilanîn. Bejna wê bi tîrane heta 80 cm bilind dibe. Belgên wê dişibin yên tahlişk û keleman. Navtenga wê bi pûrt e; ku navtenga wê mezin bû, çikan dide. Di serê gupikên çiqan de bişkokek wek bamiyan dora wê bipûrt çêdibe di nava wê de kulîlkên spî an jî zer dibişkivin û paşê dibe bizir. Bizrê wê ji bo tamxweşkirina xwarinan, belgên wê jî, ji bo seletan tê xebitandin. Tama wê jî dişibe ya tehlişkê lê wek tehlişkê dijwar nîne û sivik e. Hema hema di hemû zimanan de navê wê herfek zêde an jî kêm roka ye.

**Welat û dîrok:** Welatê rokayê derdorên Deryaspî ye. Ji wir derbasî welatên din bûye. Dîroka wê baş nayê zanîn, lê di demên Romayiyan de dihat nasîn û çandiniya wê dihat kirin. Niha di gelek welatan de ji bo selatan, biharat û xwarinan tê çandin. Xasma ji bo xwarinên ku ji masiyan çêdibin.

**Berhevkirin:** Belgên wê hêj kulîlknedayî ji bo seletan, dema kesk in tên berhevkirin û xebitandin. Bizrê wê di mehên Hezîran û Tîrmehê de hêj devê qaşîlê bizir venebûyî û nerijyayî tên berhevkirin; li sîberê hişk kirin û paşê di nav firaqên cam de tên hilanîn, li gor hewcedariyê tên hêran û tevli xwarinan kirin.

**Têdehî:** Hesin, cureyên Esansan, Gellek cureyên mîneralan, Cureyên rûnên soter û firek, vîtamin C, P, K û hwd.

**Bikêrhatin:** 1-Aşikê (mîde) dixebitîne û givirandinê (hezmê) sanahî dike 2-Gurçikan dixebitîne û xwînê paqij dike 3-Ji bo pêşîlêgirtina edav û avên di kabokan de berhevbûyî gelek bifayde ye 4-Êşên mêlakê hiltîne û zerikê dibire 5-Hiş-

yarker e û bedenê bihêz dike 6-Rista (sîstem) xweragiriyê bihêz dike 7-Xwestek û hêza zayendî (cinsî) zêde dike 8-Kuxikê dibire, ji bo avêtina maddeyên xisardar yên di bedenê de berhevbûyî dibe arîkar 8-Destavê diqulipîne, agirê tayê dadixe 9-Antîoksîdaneke baş e 10-Zekayê zindî dihêle, şerê penceşêra prostat, qefesasîngê û kolon dike.

**Têbînî:** Ji ber ku gazê çêdike hewce ye zêde neyê xwarin.

**Gotinên pisporan der barê roka de:** Zülfiye Erdem û Muhfiye Akin dibêjin: "Belgên roka yê rûnên soter û firek



dihewîne. Tê de vîtamîna C pirr e. Ji ajiyê mîneralan ve jî gelek dewlemend e. Roka îştahê vedike, xwînê paqij dike. Êşa mêlakê û agirê tayê dadixe. Îfraza sefrayê zêde dike û zerikê dibire.

Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Roka Vîtamîn P, K, C û gelek mîneralên bikêrhatî di hundirê xwe de dihewîne. Rûvikan dixebitîne, xwînê paqij dike. Ji bo pêşiya edav û avên di kabokan da berhevbûyî girtinê gelek baş e. Ji bo avêtina maddeyên xisardar yên di bedenê de dibe alîkar. Belgên wê ji bo xwarinên wek pîzza, meqerne, borekan û seletan, xasma li ber xwarinên ji masiyan çêdibin tê xwarin. Bizir û navtenga wê jî wek biharat ji bo tamxweşiya xwarinan tê bikaranîn.

**Bikaranîn:** Roka ji bo gelek cureyên seletan, borek û meqernan tê xebitandin. Lê bipiranî, hema bi serê xwe wek bexdenos, tehlîşk û xes (marol) tê bikaranîn. Bizr û navtenga wê jî wek: Catirî, îsota reş, îsota sor û hwd. tevlî xwarinan dibe.

**Dermanê Sarsê:**

**ŞÊLIM**

**Barassîca Napus/Rutabaga**

**Danasîn:** Şêlim pincarek wek tivir, silk (pincarê şekir) û sêvên axê, di bin erdê de dikaka (zerzewat) xwe dide. Rengê wê şînespî, an jî sorêspî ye. Pincarekî girover û pehn e. Yên wek tivran dirêj jî hene. Lê yên pehn meqbûltir in. Pincarek pirpel û kulîlkzerê biriqok e.



Du awayên wê hene, yeksalane û dusalane. Yên yeksalane ji bo xwarinê ye. Pelên wê û dikaka wê ango şêlima wê tê hilçinîn (hilkirin). Ya dusalane jî dihêlin sala diduyan. Kulîlkên zerên biriqok dide. Ew kulîlk 50-120 cm bilind dibin. Di nava wê kulîlkê de bizrek wek yê keleman heye. Di nava wî bizrî de %33 rûn heye û ji bo rûnê wê derxin tê çandin. Lewra jê re tê gotin şêlima rûn.

**Welat û dîrok:** Welatê şêlimê bi esehî ne kifş e. Hinek vekolîner dibêjin "Ewropa bakur e." Hinek jî dibêjin "Qafqasya û Sîbirya ye." Lê ji welatên sar hez dike û heta di binê sifirê de 10 derecan di nav axê de tiştek pê nayê û dikare xwe biparêze. Li Kurdistanê li bajarên Serhedê wek Erzerom, Qers, Sêwas û Mûşê ji bo tîcaretê çandiniya wê tê kirin. Tenê li du gundên Erzeromê di salê de 200 hezar ton tên çandin. Li bajarên wek Bîngol, Wan û Hekkariyê tenê ji bo xwemalî û hinek jî ji bo firotina xwecihî tê çandin. Li bajarên Tirkan jî tên çandin lê ne wek yên Kurdistanê meqbûl in. Piraniya wan cureyek ji bo alifê (êm) heywanan in.

Piştî peydabûna nexweşiya Sarsê -ku kes nizane sedamê wê çi ye, ji kur tê û nêzîkî 700 kes pê mirin- li gor lêkolînan

dermanê nexweşiya SARSê ye. Li welatên wek Tayland û Çînê gelek daxwaz ji bo şêliman û ava şêliman peyda bûye. Tirkiyê di salê de bi 100 hezaran tonî difiroşe wan welatan.

**Têdahî:** Kalsîum, potasym, şekir, asîtên şîr, xwêyên maddenî, fosfor, sifir (paxir) hesin, vîtamîn A, B, C û hwd.

**Gotinên bisporan der barê şêlimê de:** "Şêlim kevir û xîzên nav gurçikan tavêje. Destavê diqulipîne. Heke pelên wê bê hûrkirin û wek seletê bê xwarin pir bifayde ye. Kesên nexweşiya şekir pê re hebe jî dikarin şêlimê bixwin. Şêlim çiqas xav (nepijyayî) bê xwarin ewqas bifayde ye."

**Bikêrhatin:** 1-Sîngê nerm dike 2-Pişikê paqij dike 3-Edavên qirikê ji holê radike 4-Qebizbûnê dibire 5-Têhnîtiya nexweşiya şekir dibire 6-Pirzikên hukmejinî û hukmemêriyê (balixbûn-kamilbûn) û bîrovan (egzema) dikewîne 7-Ji ketina kevir û xîzên (qûm) gurçikan re dibe alîkar 8-Destavê diqulipîne (vedireşîne) 9-Ji bo paqijkirina kûnêr (kwînêr), pirzik û edavên nav rûvikan dibe alîkar 10-Peçivîn (werimîn) ên movikan (mafsalan) dadixe û bedenê rehet dike 11-Bronşan paqij dike ji bo alerjiyê dibe alîkar 12-Berxwedana bedenê li hember nexweşiyan xurt dike 13-Damarên dil nerm dike 14-Ji siheta çavan re baş e, diran û goştê diranan bihêz dike 15-Zixtê (tansiyonê) dadixe 16-Toksîtan tavêje, ji kolestirolê re baş e 17-Bêxwîniyê diborîne û stresê tavêje.



**Karanîn:** Banyoya piyan, por şûştin, selete, xwarin, tirşî.

**Banyoya piyan:** Ji bo kesên piyên (lingên) wan diqerisin û dicemidin (taybet ji bo pîr û kalan) 2 şêliman spî bikin, tûvilê (qaşil) wan û qedehek çayê gezingê (gezgezok) bikin nav lîtrek avê û bikelînin. Bila 30 deqan di dema xwe de bimîne, piyê xwe bikinê heta av sar dibe. Di heftê de du caran mehekê bidomînin. Hûnê ji wê nexweşiyê bifilitin. Wê avê nerêjin, hûn dikarin ji bo cara duduyan jî germ bikin û bi kar bînin.

**Porşûştin:** Heke hûn şêlimê bikelînin û bi ava wê ve serê xwe bişon, porê we spî nabe. Heke bizrê wê bê kelandin û por pê bê şûştin por naweşe.

**Maska şêliman:** Ji bo xweşikbûn, pirzik û zîndebûna rû, şêlimekê rende bikin û li rûyê xwe xin. Bila 15 deqan li ser bimîne paşê bi ava sar bişon.

**Şêlima sotî:** Ji bo porşikestin, dirêjbûna por û nexweşiyên por, şêlimê bisojin, bi donê zeytê ve tevlihev bikin û di binê porê xwe ve biperixînin (tê bidin).

**Xwarin û selete:** Bi xwe şêlim wek tivir û gêzerê xav tê xwarin. Lê di nav xweliyê, an jî di firnê de bê patin jî pir nermtir û xweştir dibe. Herweha şêlim dikeve nav tirşik, birûş (şorbe), seletan (pelên wê jî) û kutilkan.

**Ava şêliman:** Hûn dikarin şêliman bikelînin û ava wê vexwin. An jî biguvêşin û ava wê vexwin.

**Tirşiya şêliman:** Arvanê savar û hevîrtirşî tevlihev bikin, hinek avê berdin ser û bikin bîdonê, qetremîz an jî firaxek din. Bila hefteyekê tê de baş tirş bibe. Paşê xwê, şêlimên çarparçekirî berdin ser. Ji bo reng û tamxweşkirinê jî çend gêzerên sor an jî mor hûr kin nav, li gor dilê xwe hûn dikarin çend îsotên sor jî bêxinê.

## ŞEMBELÎLK/XENCELÎSK

### Trigonella Foenum



**Danasîn:** Şembelîlk nebatek ji malbata baqilan tê hesibandin. Bejna wê carnan bi tîrane, carnan jî bi razayî 20-70 cm dirêj dibe. Giyayek kêmçetal jê diçin. Belgên wê keskêvekirî û sêperî ne. Belgên wê yên jêr binikdirêj, yên nîvekê binikkurt û yên herî jor bêbinik in. Rexên belgan rast an jî xetxetikên zirav in.

Kulîlkên wê spî ne, ew kulîlk paşê dibe qapsûl. Di nava wê qapsûlê de 5-20 lib tov (sîsik, dendik) hene. Rengên wan sîsikan zer, qehweyî yan jî esmer in. Ew sîsik dibin derman, an jî beharat û tevlî xwarinan dibin. Bi Almanî ji Şembelîlkê re dibêjin "Bockshornklee", bi Tirkî navê wê "Çemen otû"ye. Tirk bi piranî ji bo pastirmê û tamxweşkirina xwarinan bi kar tînin. Lê mixabin hêjta piraniya Kurdên me nizanin bikêrî çi têt.

**Welat û dîrok:** Makewelatê wê Efrîqa bakur e. Ji wê derê derbasî welatên din bûye. Dîroka wê baş nayê zanîn. Lê 4000 sal berî niha li Misrê, Mezopotamya, Îran, Anatolya û Yewnanistanê ji bo parastina goşt, tamxweşkirina xwarinan, wek derman jî ji bo îştahvekirinê, bedenhêzkirinê û ji bo jîrbûnê dihat bikaranîn.

**Têdehî:** Lestîn, Esans, Tanen, Fosfor, Hesinê organîk, Musîlaj, Kalsiyûm, Sponîn, Alkolîdên Trîgonelîn, Dîosgenîn, Ftobterol, Fîtîn, Proteîn, Vîtamîn A, B.

**Berhevkirin:** Di mehên Tebax û Îlonê de qapsulên wê tên berhevkirin û hişkkirn. Paşê ew qapsûl tên şikandin, tovê tê de, tê derxistin û hişkkirin. Yan hêrayî yan jî nehêrayî di nava firaxên cam de, bi awakî devgirtî tên hilanîn.

**Bikêrhatin:** Şembelîlk berî her tiştî xwedîker e 1-Kuxikê dibire 2-Îştahê vedike 3-Belxemê davêje 4-Li ba mêran tov û li ba jinan şîrê dayikê zêde dike 5-Şekir dadixe 6-Pêşiya mezinbûna xalikê (fatereşkê) digire 6-Sîngê nerm dike 7-Bedenê bihêz dike 8-Ji mêlaka spî (pişik) û tûmoran re baş e 9-Xwînê çêdike 10-Oksîjen û soregilokên xwînê zêde dike 11-Pêşiya edavgirtinan, bêhalî û bêmeferiyê digire 12-Ji bo nexweşiyên Lîpîd, Kolestrol, Trîglîserîd bikêrhatî ye 13-Givirandinê hêsan dike û hwd.

**Gotinên bisporan der barê şembelîlkê de:** Prof. Dr. İbrahim Gökçek dibêje: Li gor lêkolînên ekîbên ku li ser nexweşên şekir ên di salên 1988-1991an de hatine kirin, hatiye diyarkirin ku di 15 rojan de, rojê 3 caran 15 gr bi xwarinê re dayina şembelîlkê, %25 şekirê xwînê daxistiye. Rojê 2 caran 50

gr û di 10 rojan de %25 Kolestrol %35 Trîglî serîdîn daxistiye.

Komîsyona Ewropayê di belavoka xwe ya Monogofî ya 22an de beyan kiriye ku bizrê Şembelîlkê (xencelîskê) ji hundir ve ji bo îştahê û ji aliyê derve ve jî li hember edavan tê xebitandin.

Di ceribandinên dayina arvanê Şembelîlkê yên ku li ser mişkan, segan, heywanên din û mirovan hatiye kirin, derketiye holê ku Şembelîlkê soregilok û oksîjena di nava xwînê de zêde kiriye. Pispor dibêjin: Cigare 300 caran ji tiştên din zêdetir bi soregilokan ve dizeliqe û dixetimîne. Nahêle oksîjen bikeve nava xwînê û wê li derva dihêle. Lewma hewce ye kesên cigarekêş xwarina Şembelîlkê ji xwe nehevişînin û bixwin.

Hekîmê Îslamê yê mezin Razî dibêje ku kesên astengiyên destavê dikêşin, bila Şembelîlkê bikelînin û ava wê vexwin.



**Bikêrhatin:** 1-Çaya Şembelîlkê. 2-Macûna Şembelîlkê. 3-Masaja rû. 4-Banyoya dest û piyan. 5-Şorbe. 6-Biharata Şembelîlkê. 7-Masaja por. 8-Pansûman.

**Çay:** 2 kevçiyên xwarinê ji bizrê Şembelîlkê bikin nav firaqekê, 800-1000 ml (4-5) qedehên ava kelandî berdin ser û 10 deqan bikelînin, 10 deqan jî bila di dema xwe de bimîne. Paşê biparzinînin, 2 kevçiyên ava lîmûnê yan jî sîrkê berdin nav û ji spêdê heta êvarî vexwin. Heke bizir hêrayî be, ne hewceyî kelandinê ye û ji bo her qedehek avê 2 kevçiyên arvanê wê bes e. Lê divê bê lîmon û sîrke neyê vexwarin. Heke bê vexwarin wê di ser mîdê (aşikê) hişk bibe.

**Macûn:** Ji bo bêhalî, bêhêzî û bêxwîniyê baş e. Ji bo her 2 kevçiyên qehwê, ji arvanê Şembelîlkê kevçiyek qehwê hinguv û kevçiyek nîvişk (rûnê nehelandî) tevlihev bikin û rojê sê caran bi zikê birçî bixwin.



**Masaja por:** 2 kevçîk arvanê Şembelîlkê, 2 kevçî rûnê zeytê yan jî yê gulberojan tevlihev bikin û li binê porê xwe xin, girêdin û pîştî 2 seetan porê xwe bişon.

**Maska rû:** Hinek arvanê Şembelîlkê, hinek ava gulan û hinek hinguv tevlihev bikin û li rûyê xwe xin. Bila 2-3 seetan bimîne û paşê bişon.

**Banyoya dest û piyan:** Ji bo xwêdanê: 50 gr bizirê Şembelîlkê ji êvarê ve bikin nav lîtrek ava sar; spêdê wê avê bikelînin û ji ser êgir rakin. Bila nîv saetê bimîne û paşê berê destên xwe û pey re jî piyên xwe bikinê. Bi qasî 15-20 deqan tê de bihêlin.

**Şorba Şembelîlkê:** Hinek ava sar bikin nav beroşekê, arvanê Şembelîlkê bikin nav û bêrawestan heta bikele tev bidin. Paşê li gor dilê xwe baharatan bavêjinê û rojê 3 caran berî xwarinê, yan jî bi xwarinê re 3-4 kevçiyan jê vexwin.

**Baharat:** Hûn dikarin wek baharat arvanê Şembelîlkê bêxin nav hemû xwarinan.

**Pelûk/pelûla ji bo birînan:** Hinek avê bikin ser arvanê Şembelîlkê û tev bidin, paşê deynin ser brînan û girêdin. Piştî 6 saetan biguhêrin lê ji 3 rojan zêdetir bi kar neynin.

## Dermanê Sîqalkirina Şekir:

## SÊVIKA AXÊ (SÊVA AXÊ)

### Topînambur Tuberosus



**Danasîn:** Sêvika axê riwekeke (nebat) dikakan e. Dikaka wê wek kartolan, di binê axê da ye. Lê tama wê hinekî dişibe sêvan. Lewre jê re "Sêvika axê" tê gotin. Du cureyên wê hene: Sor û sipî. Bejna wê li gor cih û welatê lê hêşîndibe 1,5-3,5 m bi tîrane bilind dibe. Belgên wê li hember hev, mezin, aliyê derve keskê tarî, yê hundir keskê

vekirî ne. Belgên wê ber bi serî ve zirav dibin; carinan hêkane û carinan rimane ne. Dirêjiya belgan 15-20, firehiya wan 5-10 cm in. Rengên kulîlkên wê, zerê zêrane ne û dişibin yên gulberojê. Di her kulîlkê de qasî 20 pelên wek ezman (ziman) hene. Dirêjiya wan 3,5 firehiya wan 1 cm ye.

**Welat û dîrok:** Welatê sêva axê, rojhilatê bakurê Amerîka ye. Dîroka wê baş nayê zanîn, lê ji aliyê binecihên Amerîka ve bi hezaran sal in, çandiniya wê dihat kirin û her weha ji bo wan xurekek herî sereke bû. Di sala 1617an de, Ingilîzan bi xwe re anîne Ewropayê û ji wir jî belavî welatên din bûye. Xasma welatên hûnik. Piştî xwarina kartolan li dinê bû moda, sêvika axê hat jibîrkirin û kêm tê çandin.

**Berhevkirin:** Dema berhevkirina wê ji meha Nîsanê heta Çiriya Pêşîn e. Ji ber ku piştî ji axê tê derxistin zû xerab dibin, sêvikên wê li gor hewcedariyê tên derxistin. Wek dikakek bi xavî an jî pijandî tê xwarin. Herçend wek dikak bê xwarin jî, lê di Tibê de wek dermanek siruştî tê bikaranîn.

**Têdehî:** Karbonhîdrat, Înolîn, Glîkoz, Frukloz, Cureyên dîterpenasît, Cureyên kaurmasît, Cureyên labdonasît, Potasyûm, Fosfat, Proteîn, Rûn, Rûnên firok (eterîk) vîtamîn B1, B2, C, D, H, ß karotin.

**Bikêrhatiyên sêvika axê:** 1-Kesên qelew zeîf dike 2-Sefrayê vediresîne 3-Destavê diqulipîne û zêde dike 4-Çerm xweşik dike 5-Şekir sîqal dike. 6-Şîr zêde dike 7-Qebizê hiltîne 8-Kiştahîyê (zîndebûn) dide bedenê 9-Tekûz xebitîna gurçik û hizarpirtik (pankreas) pêktîne 10-Gilî û gazindên ji bawesîrê, ji holê radike 11-Xwînê paqij dike û maddeyên xisardar yên di nav xwînê de davêje der 12-Kolesterolê re bifayde ye.

**Gotinên pisporan der barê sêvika axê de:** Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje: Sêvika axê berxwedana beden zêde dike, xebitîna hizarpirtik (pankireas) sererast dike. Givirandina wê hêsa ye. Vîtamîn û kalsiyûmên hundirê wê, bejna zaroyan bilind û hestiyên wan zexim dike. Gemarên di xwînê de davêje der. Bi xavî an jî bi patî tê xwarin. Heke bête kelandin (heşandin) an jî

di beroşa dutebeq de bi hilmê bê patin, dê sûda wê zêdetir be.

Zülfiye Erdem û Muhfiye Akin dibêjin: Ji aliyê xida ve nêzîkê kartolê ye. Nexweşên şekir dikarin bi rehetî bixwin. Herweha bikêrhatinên ku me li jor gotiye jî pêşniyar dikin.

Prof.Dr. İbrahim Gökçek dibêje: Di sala 1991an de, li kongreya navnetewî ya sêvikên axê ku li Hollanda hatibû pêkanîn de Dr. Îstvan Angelî di encamên lêkolîn û ceribandinên xwe de pêşkêş kirin. Di wan tesbît bûye ku; heke dilop an jî hebên sêvika axê bê navber 8-12 hefteyan bê standin dê kolesterola xwînê, lipîd, şekir kêm bibin û di qelsbûnê de, dê encamên baş bên stendin."



12 bijîşkan di muayenexaneyên xwe de li ser 166 nexweşên xwe yên qelew 12 hefteyan bi sêvika axê tedawiyek pêk anîne. Di encamê de derketiye holê ku her yek ji nexweşan bi kêmanî heft kîlo daye. Di vî warî de lêkolîn û ceribandinên herî berkevtî dibin çavdêriya Prof. Dr.W. Werk û Frîd Gallad de hatine kirin.

Prof. Dr. G. Bärwel li Macaristanê di nexweşxana bajarê Kopovar de nexweşên xwe bi şirûba ji sêvikên axê bidestxistî tedawî kirine. Di encamê de derketiye holê ku kesên qelew kîlo dane. Şekirê bilind daketiye û yê nizm bilind bûye û prostat sîqal bûye û li hember hişkbûn û xetimîna rehan, bandorek baş nîşan daye.

Di lêkolîn û ceribandinên herî dawîn de tesbît bûye ku çawa guhîşk û sîr zixtê bilind dadixin û yê daketî bilind dikin, herweha sêvika axê jî şekirê bilind dadixe û yê daketî bilind dike.

Prof. Dr. İ. Gökçek dûr û dirêj li ser sedemên şekir sîqalkirin, jarkirin, maddeyên nava sêvika axê disekine. Lê mixabin derfetên min destnadin hemiyan binivîsim..

**Bikaranîn:** 1-Tentûra (dilop ) sêvika axê ji bo Homeopatî: 2-Xwarin.

1- Tentûr: 50 gr sêvikên axê rende bikin û bêxin nav şûşekê, 500 ml alkola %70 derece berdin ser û bi awayê devgirtî li cihek ji tîrêjên tavê dûr 4-6 hefteyan (car û baran bişilqînin) rawestînin û paşê biparzinînin û bikin nav şûşên tarî û bidevgirtî di sarincokê de biparêzin. Li gor hewcedariyê 8-12 hefteyan, rojê 4-5 caran 15-20 dilipan jê vexwin.

2- Ji sêvika axê gelek cureyên xwarinên goşt û bêgoşt û seletan tên çêkirin.



## SIBIT/ŞIVÎT

### Anethum Graveolens

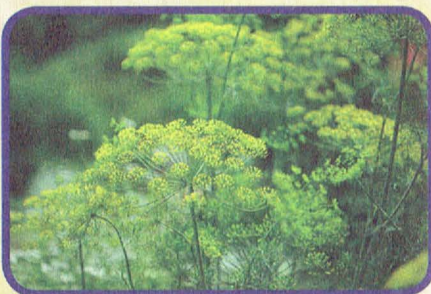
**Danasîn:** sibit, biharat û giyayek xwarinê yê bêhnxweş e. Bejna wê 30-70 cm bilind dibe. Navtenga wê kesk an jî keskeşîn e; wek movikan li ser hev bilind dibe. Nava navtenga wê vala ye. Ji navtengê çiq jê belav dibin. Bi çiqan ve pelên kesk yên zirav wek tayê birçik e. Di nîvê havînê de kulîlkên wê yên bêhnxweş, zerîn wek ûşî û sîwankan xwe digihînin hev. Bizrê wê pehn û hêkanî (peyzî), di nava wan kulîlkan de ne. Rengê wan esmerê qehweyî ne. Di tibê de tovê wê ji bo derman û parfûman tê bikaranîn. Bi Tirkî navê wê "tereotu" û bi Almanî jî "Dîl" e.

**Dîrok û welat:** Welatê wê derûdorên Deryaspî ye. Di dema Firewnan de, li Misrê, Romayê û Grêkistanê, tovê wê wek baharat û derman dihat xebitandin. Ji wir li dinyayê belav bûye. Niha li hemî deverên dinyayê tê naskirin. Li Kurdistanê di baxçe an jî di eywanan de ji bo bênxweşî û wek baharatê tê çandin.

**Berhevkirin:** Belgên wê dema kesk in, bi ciqan ve tê jêkirin, di sîberê de tên hişkkirin û di nava qawanozan an jî tûrên caw de tên parastin. Bizirê wê havînê hêjta tovên wê baş negihîştî bi çiqan ve tê birîn, bi qevdikên neşidiyayî tê daliqandin, dema rengê bizrê wê bû gewreqehweyî, li ser cawek paqij an jî li ser kaxizek tê dakûtan. Ew bizir dikevin ser wî tiştê raxistî, paşê tê komkirin û di nav firaxek cam de li cihekî zuha bi awakî devgirtî tê parastin.

**Têdehî:** Proteîn, Karbonhîdrat, Selûloz, Mîneralên Wek: (Fosfor, Kalsiyûm, Asin, Sodyom, Potasyum) Vîtamîn A, B1, B2–B3-B6–C–E.

**Bikêrhatiyên sibitê:**



1-Givirandinê hêsan dike 2-Rêyên destavê vedike 3-Hêrsê dadixe û îştahê vedike 4-Bedenê rehet dike, gazên mîdê û rûvikan davêje 5-Ji zikêşê re baş e 6-Ji bo vereşandin û xelihandinê, ji bo werma zik baş e 7-Şîrê dayikê zêde dike, bêhnên dev ji holê radike 8-Ji bo bêhnvekirinê baş e 9-Bi taybetî ji bo nexweşiyên kezebê, kîskê sefrayê (kîskê zirav) û odemê tê pêşkêşkirin.

**Gotinên bisporan der barê sibitê de:** Pelên wê, li gor ceribandinên tibbî ku li ser mişkan hatine pêkanîn, Tirglîserît %50 ya Kolesterolê %20 kêm kiriye.

Ceribandinên li ser heywanan daye kifşkirin ku bizirên wê damaran fireh dikin, prostata xwînê kêm û lêdana dil hêdî dikin. Prof.Dr. İbrahim Gökçek dibêje: Di kilinîkên unîversitan de bi qasê ku hewce dike ceribandin li ser nehatine kirin. Li gor belavoka komisyona E ya monografî li hember arêşeyên bêhezmiyê tê xebitandin.

**Bikaranîn:** 1-Çay 2-Xwarin 3-Selete.

**Çaya pelan:** Kevçiyek şêraniyê ji sibita hûrkirî (ter an jî hişk) bêxin nav qedehek ava kelandî, bila 10 deqan di dema xwe de bimîne, paşê biparzinînin û germegerm rojê 3 caran qedehekê jê vexwin.

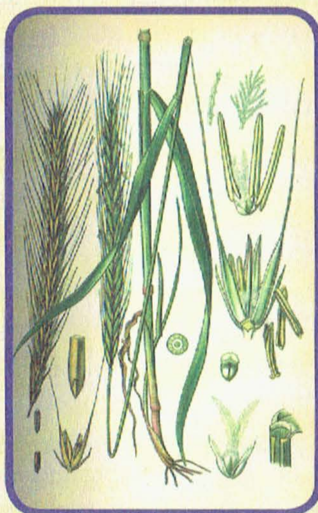
**Çaya bizir:** Kevçiyek bizrê sibitê yê herişandî an jî kutayî bêxin nav qedehek ava kelandî, 10-15 deqan bila di dema xwe de bimîne. Paşê biparzinînin û berî xwarinê vexwin.

**Xwarin:** Bizir û pelên sibitê mirov dikare ji bo tamxweşkirinê û hezmê bêxe nav hemû cureyên xwarinan û birûşan (şorbeyan). Xasma yên dew û mast tê de ne.

**Selete:** Bizir û belgên sibitê dikevin nav hemî cureyên seletan, nemaze ji bo yên mast û xiyar tê de. Herweha ji bo delalî û xweşikahiya seletan dekoreke baş e.

## ŞILÊL (CEHDASÎ-CEHDAR)

### Secale Cereale-Poacae



**Danasîn:** Şilêl riwekeke ji malbata dexilan e. Reh û şaxên xwe bi kûratiya erdê ve berdide. Di nava dexilan de, ya ku herî zêde xwe li ber sermayê digire û cihên bêav de zêde berdar e, şilêl e.

Bejna wê bi tîrane li ser qamîşek zirav û narîn 1-2 m bilind dibe û dişibe ceh. Belgên wê keskeşînokî ne. Simbilên (gûşî) wê çargoşe, derdorên simbilên wê bi dasiyan hatiye dorpêçkirinê. Ew dasî ji yên genim kurtir in. Di nav wî simbilî de libikên wek genim hene. Lê ji genim dirêjtir û pehntir in. Gelek curên wê yên kûvî û kedî hene. Ew jî wek genim ji bo xurekê mirov û dewaran tê çandin. Ji şilêl Wîskî, Wotqa, Bîra û Cîn tê çêkirin. Di şilêl de "Mehmûzek" çêdibe û gelek jehrdar e. Tirk ji şilêlê re dibêjin

"çavdar." Bi Almanî navê wê "Roggen"e navê mahmûza wê jî "Mutterkorn" e.

**Welat û dîrok**: Welatê wê ji Kurdistanê heta Rûsya û Polonyayê ye. Dîroka wê jî baş nayê zanîn. Tiştên bidestketî ew e ku 8500 sal berî niha li bakurê Sûriyê çandiniya wê hatiye kirin. 3000 sal in jî li Ewropayê tê çandin.



Di dinyayê de salane 30 milyon ton şilêl tê çandin. Welatên herî zêde lê tên çandin: Rusya, Polonya, Kanada, Wilatên Sikandinavya ne. Li Kurdistana Bakur bajarên ku herî zêde lê tên çandin Agirî, Bîngol, Qers, Mêrdîn, Mûş, Dêrsim û Wan in. Di van 10 salên dawîn de melezek bavşilêl û dayikgenim bi navê "Trîtîqal"hatiye peydakirin û ji bo ceribandinê li Qiziltepê hatiye çandin û encamên baş jê hatine girtin.

**Berhevkirin:** Ji ber ku şilêl payîzan tê çandin, di despêka havînê wek genim û cehgenim tê çinîn û hêran. Hem nanê ji Şilêl sivik e, hem jî hevîr diperçivîne û nerm dike; lewre tevlî arvanên din, yên hevîrê wan hişk e tê kirin. Ji giyayê (qamîşka) şilêl kaxez, miqawe tên çêkirin.

Mehmûza şilêl di Tîrmeh û Tebaxê de tê berhevkirin. Heke pêre pêre neyê xebitandin, divê di nav şûşeyên tarî de, li cihek ji tîrêjên tavê û ritûbetê dûr bê mihafezekirin.

**Têdehiyên dexla şilêl:** Selenyûm, Magnêzyûm, Mangenez, Fofor, Karbonhîdrat, Proteîn, Potasyûm Lîf, Nişaste, vîtamîn B û hwd.

**Têdehiyên Mahmuza şilêl:** Cureyên Alkolîtan yên Lysergasît, 30 cureyên Calvîn, cureyên, Peptîdalkaloîtan, cureyên Asîtamîtalkaloîtan.

**Kêrhatiyên dexlê şilêl:** Heke hevîrê wê bi sîrkeve bê çêkirin û li ser qûnêr, qusyan, peşivînên hişk bê danîn, dê wan

derbike û bikewîne.

**Bikêrhatinên mehmûza şilêl:** 1-Damaran diquncifîne (qermiçîne) 2-Pêşî li xwînherikandinê digire 3-Arimînker e 4-Pêşiya edavan (kurmîbûnan) digire 5-Rehîmên ku ji ber zayin, zûzayin berhavêtinan piçûk nabin; piçûk dike û êşên wan dadixe 6-Li ba jinan, li hember serêş, mîgren, tirs, tirsa mirinê, mejîliqyan bandorek baş nîşan dide 7-Anormaliyên tevgera xwînê sererast dike 8-Nexweşiyên rûhî, edavên rehîman, herikîna ava spî ya bêhnnexweş ji holê radike 9-Pîştêşên ji ber sedemên dirêjajotina kincan, dûrajotina êşên bawîbûnên kabokan dadixe 10-Ji bo nexweşiya gûtt, hesasiyetên li hember germê û sermayê bikêrhatî ye.

**Gotinên bisporan der barê şilêlê de:** Ji ber ku pir bi lîf e ji bo qontrolkirina kîloyan pir bi fayde ye. Xwarinên em dixwin ji bo ku di rûvikan de derkeve dilezîne. Pêşiya çênebûna kevirên ziravê (sefrayê) digire.

Di nav dexlan de ji bo nexweşiya şekirê ya herî bêxusar e. Ji bo kontrolkirina kolestrola berî û piştî ketina kincan pir bifayde ye. Pêşiya penceşêrên qefesa sîngê digire.

**Mehmûza şilêlê di homeopatî de:** Berî û piştî zarokanînê, an jî biçûk jiberxwebirinê, heke rehîm mezin bimîne. An jî xwîn jê here û nesekine, serêş û nexweşiyên ji wê sedemê tên de tê karanîn.

**Karanîn:** 1-Pelûka şilêl 2-Çayê 3-Tentûra mehmûza şilêl.

**1-Pelûka şilêl ji bo bêhêziya kalemêran:** Destkek gijnij (kişniş) a taze hêrayî û hinek gûza hindê ya rendekirî bi hev re 20 deqîqeyan bikelînin. Paşê hinek arvanê şilêl tev bikin heya tîr dibe û piştî xwarinan 2 kevçiyên şorbê jê bixwin.

**2-Çaya mehmûza (kufkarik, kûmik, kivak) şilêl:** Ji ber ku mehmûza wê pir bi jehr e û mirovkuj e çaya wê nayê çêkirin.

**3-Tentûra mahmûza (kufkarik, kumik, kivak) şilêl ji bo Homeopatî:** Ji bo 1000 ml alkola %70 derece 1 gr mehmûza şilêl biqutin û bikin nav. Bilan 4-6 hefteyan cihek ji



tîrêjên tavê dûr bisekine (lê herdu rojan carekê bişilqînin) paşê 4-6 hefteyan peyhev rojê 3-5 caran 1-3 dilopan jê vexwin. Divê ev tentûr ji aliyê mirovên pispor û bi qirara me gotî bê çêkirin û xebitandin. Heke ji doza wê zêdetir mehmûz bikeve nav, an jî ji 3 dilopan zêdetir bê standin dibe ku bibe sedemên mirinan.

## SILKA SOR

### Beta Vulgarîs Eskulenta



**Danasîn:** Silk, riwekeke ji malbata bexdenoz û şêliman ya du salane ye. Sala pêşîn belgên rozetî vedike û bêkulîlk e. Belgên wê yên kesk, dişibin bexdenoz û spanaxê. Bejna wê 10-50 cm bilind dibe. Kulîlkên wê li serê gupikan wek hûşiyan vedibin û rengên wan keskesor in. Dikaka (fekî) wê guntilane, hinek li ser, hinek jî di bin axê de ne. Qasî 25 cureyên wê hene; lê yên çandiniya wan tê kirin "yên şekir"(Beta Vulgarîs Altîsîma) fêkiya wê mezin e. Wek kovikan e û maddeya "Sakaroz" dihewîne. Qaşilê wê zer û spî ye. Dikakek pir bigoşt û goştê wê spî ye. Şekir jê tê çêkirin. Silka ji bo alifê heywanan (beta vulgarîs rapa) xida wê kêm e, Dişibe silka sor. Silka sor (beta vulgarîs Eskulenta) ji bo xwarin, tirşî, dermanên siruştî û hwd. tê xebitandin û maddeya "Antosiyan" dihewîne. Silka sor, li gor ya şekir piçûk, belgên wê ber bi qehweyî, tûvilê dikaka wê sorê qehweyî, goştê dikaka wê sorê xwînî ye dikaka wê gurover e; dişibe gulokan an jî vizikan. Silka pazu (beta vulgarîs cicla) belgên wê mezin wek spanaxê ne, gelek vîtamînan û mîneralan dihewîne, nirxê xidaya wê zêde ye bi hêsanî tê givirandin (hezimkirin). Lê ba-beta nivîsa me "silka sor" e. Bi Almanî navê wê "Rote Bete"bi Tirkî jî "kirmizi pancar"e.

**Welat û dîrok:** Welatê silkê Misir, Sûriye, Filistîn Mezopotamya û Anatolya ne. Ji 7.000 salan hir ve (vir de) ji aliyê xelkên van welatan ji bo xwarin û derman çandiniya wê tê kirin. Romayiyan bi xwe re birine Ewropayê; ji wan deveran jî belavî welatên din bûye. Niha li hemû welatên dinê, xasma yên hûnik ji bo xwarin, alifê heywanan û çêkirina şekir, çandiniya wê tê kirin. Li Kurdistana bakur bajarên herî zêde li wan tê çandin Erzirom, Mûş, Bîngol, Wan û Qers in.

**Berhevkirin:** Silk di mehên payîzê de, ji axê tê derxistin, piştî şûştinê bi awayê tirşî û konserwê tê parastin û hilanîn. An jî bi tazetî selete, xwarin, şorbe jê tên çêkirin. Di sanayiyê de jê şekir û boyax tê çêkirin. Di sanayiya dermanan de jî, dermanên siruştî jê tên çêkirin.

**Têdehî:** Maddeya radîoaktîf, Fosfor, Şekir, Antosiyan, Potasyûm, Lîf, Proteîn, Karbonhîdrat, Kolestrol, Rûn, Hesin, Sodyûm, Magnezyûm, Asîdên folîk, Bron, Sifir (paxir), vîtamîn B1, B2, B3, B6, A, C, P, û hwd.

**Bikêrhatin:** 1-Xebitîna mêlakê (kezeb-cergê reş) tekûz dike 2-Xwînê çêdike û bêxwîniyê ji holê radike 3-Li hember nexweşiya şekir û jana zirav (werem) bedenê diparêze 4-Aşikê (mîde) bihêz dike û taybetiya wê ya aramker heye 5-Bedenê li hember penceşêrê diparêze 6-Hezmê hêsa dike 7-Hestiyan bihêz dike 8-Li hember qebizbûnê bandorek erînî û baş heye 9-Îştahê vedike û tirşbûn û êşên aşikê (mîde) kêm dike 10-Destavê diqulipîne 11-Gulçiskan (gurçik) dixebitîne û dibe alîkarê avêtina xîzên (qûm) nava wan 12-Zixta (tansiyon) bilind dadixe.

**Gotinên bisporan der barê silkê de:** Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje: "Ji ber maddeya "radîoaktîf" bedenê li hember nexweşiya şekir, jana zirav û penceşêrê diparêze. Bandora wê ya erênî li ser aşik û rûvikan heye. Ji bo kesên bêmeferî (kêmhêzî–bêhalî) ya hestiyan heyî jî zêde bi fayde ye. Bi taybetiya xwe ya dostaniya kezebê tê nasîn û tekûz xebitîna wê pêk tîne. Ji ber vîtamîna B û fosforê dihewîne reh û jiyan nûjen dike. Di nava seletan de bi xavî bê xwarin, feyda wê zêdetir e. Ava silka sor li hember penceşêrê parêzerek baş e. Silka sor ji bo tirşî û



xwarinan û tedawiyan tê xebitandin. Heke ava wê bê kelandin û vexwarin dê alîkariyek mezin bide avêtina xîzên nav gurçikan. Ji silka şekir, doşav (dims) û şekir tê çêkirin. Kesên nexweşiya şekir pê re heyî, divê silka şekir nexwin.



Lêkolînên van 10 salên dawîn li Brîtanya di nexweşxaneyên London (Royal û Bart's) ceribandinên li ser maddeya "Nîtrat"ê û bandora wê ya li ser bedena mirovan hatî kirin derketiye holê ku nîtrat tansiyonê dadixe. Prof.Dr. Ben Binyamîn yek ji wan kesan e ku di wê ekîbê de dixebite dibêje: "Dema nîkrît dikeve bedenê, xwe vediguherîne asîtê tesbît bûye. Maddeya asîta nîtrîk maddeyek ji bo dewisandina xwînê di asta herî nizim de bigire ji aliyê damaran ve tê hilberandin (çêkirin). Herweha maddeya antîkoran ya têkoşîna li hember enfeksiyonan dide jî madarek zêde tê hilberandin. Ew madde jî di silkê de heye.

**Bikaranîn:** 1-Kûra silka sor 2-Tiştên din.

**Kûra silka sor:** Li hember nexwşiya sedefê, edavgirtin, xurên bedenê, ûrtîker, nexweşiyên kezebê, xweşikbûna bedenê gelek baş e. Êvarê 250–300 gr silkên xwe bişon û berdin nav sê lître avê û du kevçiyên xwarinê sîrka sêvan berdin ser û bila heta sibê bimîne, da ku bakterî û dermanên ser jê paqij bibin. Spêdê silkên xwe derxin bikin beroşê; lîtrek avê berdin ser û bila sê deqan bikele. Paşê ji ser agir hilînin; bila 30 deqan dema xwe de bimîne. Paşê biparzinînin û bikin nav sûrahiyekê û danên sarincokê û rojê sê caran zikê birçî sê hefteyan pey hev qedehekê ji wê avê vexwin (ew av sê rojan di sarincokê de xerab nabe.)

**Tiştên din:** Ji silkê tirşî, meze, selete, şorbe, doşav, kiftik û hwd. Herweha ji sersilkan (pel-belg) şorbe, borek, selete aprax (kiftikên ji belgan tên çêkirin) çêdibin.

**Dermanê Şekir û Zixtê yê Siruştî:**

## SÎR

### Alîîûm Satîvûm



**Danasîn:** Sîr riwekeke (nebatek) ji malbata pirasan e û pismamê pîvazê ye. Bejna wê li gor cih û warê ku lê hêşîn dibe, 25-100 cm li ser navtengekê bilind dibe û navtenga wê heya nîvî bi belg e. Belgên wê 15-20 cm dirêj dibin; zirav, rimane û kesk in. Kulîlkên wê wek yên pîvazan di serê gopika navtenga nêr de derdikevin û rengê wan spî, peyazî (penbe) an jî keskepeyazî ne. Qurmê wê di nava axê de wek pîvazekê ye, lê bi tûzî (diran) ne. Di her pîvazekê de di navbera 13–20 tûzî hene. Ji wê pîvaza tûzîkirî re "sîr" tê gotin. Sîr, riwekeke bêhndijwar e. Ji belg, navteng û pîvaza wê rûnek tê derxistin û di tibê de ji bo dermançêkirinê tê bikaranîn. Sîr, riwekeke gelek bisihet e û ji bo tenduristiyê yek ji wan nebatên herî nirxbilind tê pejirandin. Bi Tirkî navê wê "sarimsak", bi Almanî jî jê re "Knoblauch" tê gotin...

**Welat û dîrok:** Welatê wê baş nayê zanîn, lê wisa tê bawerkirin ku başûrê Asyayê ye. Di lêkolînên arkolojîk de, li ser tabletên Sumeriyan yên 2600 berî zayînê de hatine dîtin. Ew jî tê wê wateyê ku welatê wê çiyayên Zagros e. Misriyan 2500 sal berî zayinê ji bo ku paleyên pîramîdçêkirinê nexweş nekevin didan wan. Cihûyan bi xwe re anîne Filistînê û ji wir jî belavî hinek welatên din bûye. Herweha Çînî û Hîndiyan jî di kevnar ve çandiniya wê dikirin û wek derman û antîbiyotîk bi kar dianîn. Artêşa xaçparêzan ya Firansizî ji Rojhilata Navîn bi xwe re birine Ewropayê û ji wir jî belavî tevahiya welatên din bûye. Lê piştî penisilîn hat peydakirinê heta demekê hat jibîrakirin. Di van 20 salên dawîn de ku nexweşiyên weba, kolesterol û

şekir bûn bela serê dinyayê dîsan lêkolîn û ceribandin li ser hatin kirin û nirx û bandora wê ya li hember kolestrol, lîpîd, trîglîserît û hwd. ji nû ve hat kifşkirin nirxa wê jî giha asta zêrîn.

**Berhevkirin:** Sîr jî wek pîvaz û pirase dema ku kesk in, pelên wan ji bo selete, sos û nav xwarinan tên jê kirin û bi tazetî tên bikaranîn. Serikê wê jî wek pîvazan tê derxistin, hişkkirin û hilanîn. Paşê jî li gor hewcedariyê ji bo derman, sos û xwarinan tê xebitandin.

**Têdahî:** Magnêzyûm, Potasyûm, Selenyûm, Çînko, Fosfor, Hesin, Karbonhîdrat (sakkroz-glîkoz) Rûnên eter, (allîîn-alîcîn-ajoen) Cureyên esansan, Rûnên bi kûkûrt (yên bêhnê didin) vîtamîn A, B, C, E û hwd. Sîr 58 caran ji nebatên din zêdetir kalsiyûmê dihewîne.



**Têdehiyên rûnê sîran:** Têdehiyên rûnê sîr jî hema-hema wek yên sîr bi xwe ne.

**Bikêrhatinên sîran:** 1-Bandora xisardayina cigarê kêm dike 2-Li hember hemû cureyên jehrîbûnan bibandor e 3-Şekirê xwînê sîqal dike û li hember nexweşîna şekir dermanê herî bikêrhatî yê xweristê ye 4-Li hember penceşêrê nebata herî bibandor e 5-Pêşiya tîrbûna xwînê digire û hişkbûnên rehan û jiyan kêm dike. Kelmêş û heşeratan ji bedenê dûr dixe 7-Sîstema jî, reh û tevgêra xwînê sererast dike 8-Pêşiya hemû cure zekem, şewb û persîvan digire 9– Hêz û enerjiyê dide bedenê 10-Sîstema xweragiriyê bihêz dike 11-Zixtê (tansiyon) sîqal dike û hêza zayendî (cinsî) zêde dike 12-Pişik, mêlak (kezeb-cergê reş) kîskê sefrayê û dil bihêz dike. 13-Aşik û rûvikan paqij dike; mîkrobên wan dikuje û keziyên (masûlke-edale) dil bihêz dike 14-Ji bo astim, bronşît, janazirav (werem) bêhntengî, bawîbûn û kuxikê bifayde ye.

**kêrhatinên rûnê sîran:** 1-Mîkroban dikuje, kolestrolê dadixe 2-Bandora wê ya ber li hişkbûnên jî û rehan bigire heye 3-Dil bihêz dike; ji bo ketina kurmên nava rûvikan dibe alîkar

4-Ji bo jana zirav, bronşît, bêhntengî û kuxukê bifayde ye 5-Belxemê davêje, li hember weşîn û şikestina por bifayde ye 6-Ji bo tedawîkirina nexweşiya nemayîna por û antîseptîkê tê bikaranîn 7-Ji bo zekem, persîv, difterî, tîfo û hemû nexweşiyên ji sermayê tên bandoreke wê ya erênî heye 8-Ji bo valakirina avên zik û lingan dibe alîkar 9-Kevirên mesane dixe, pêşiya li çêbûna kevirên gurçikan digire 10-Bedenê ji hemû awayên pençeşêran diparêze.

Rojê 3 caran 3-4 dilop rûn, bi qedeheke avê re bê vexwarin bes e.

**Gotinên pisporan der barê sîran de:** Prof. Dr. T. Beytop ji Zanîngeha Stenbolê, fakulteya dermansaziyê, ji beşê tedawiya bi nebatan û Mariya Trepen, tenduristiya ji dermanxaneya Xweda dibêjin: Bikêrbûna sîran ji bo bihêzkirina aşik û rûvikan, kuştina mîkrob û vîrusan zehf girîng e. Berî her tiştî jî û rehên pişt, ling, piştaçavan, damarên mejî fireh dike; çêtir xwedîbûna wan û dereng kalbûnê pêk tîne. Tansiyona bilind dadixe, asta kolestrolê tekûz dike, pêşiya edavên reh û jiyan digire. Sîr sîstema xweragiriyê bihêz dike, li hember nexweşiyan diparêze.

Prof.Dr. İbrahim Gökçek dibêje: Di van 20 salên dawîn de li ser sîran ji 2.500î zêdetir lêkolîn û ceribandinên tedawîkirinê li klînîkên zanîngehan û nexweşxaneyan pêk hatine; di encaman de tesbît bûye ku qapsûl, heb, rûn û sîrê xav kolestrolê, lipîd, trîglîserît û şekir daxistiye. Pêşiya girikbûna xwînê, hişkbûna rehan û tansiyona bilind girtiye.

Dr.H. Wagner tevî 30 bijîşkan di muayenexaneya xwe de 261 nexweşên kolestrol, lîpîd, trîgliserî 4 mehan bi dayina sîran tedawî kirine. Di encamê de nexweş baş bûne.

Di sala 1981an li başûrê Awistralyayê, Zanîngeha Fîlders û Oxfordê li ser 383 kesên tansiyona bilind heyî, di 12 klînîkan de 3 mehan tedawiyê bi dayina sîran pêk anîne. Di encamê de, di rewşa wan de pêşveçûnên mezin hatine dîtin.

K.M. Melvîn û ekîba xwe li Kanada di fakûlta tibê de li ser gelek kesan tedawiya bi dayina sîran pêk anîne. Di encamê de ketina şekir, kolesterol û zixtê hatiye dîtin.

Prof.Dr. Ahmet Maranki dibêje: Sîr, di hundirê xwe de, maddeyên antîbiyotîk, şekir, esansên dijwar, vîtamîn A, B, C, iyot, kûkûrt, dihewîne. Bandora wê ya herî giring ji bo mirovan ew e ku bedenê kişt (zinde) dike. Ji ber ko mîkropkujek bihêz e; bedenê ji gelek cureyên nexweşiyan diparêze. Di demên belavbûnên zekeman de hewce ye zêde bê xwarin. Hezmê hêsan dike; mîkrobên rûvikan dikuje û bedenê ji jehriyan diparêze. Yek ji taybetmendiyên sîran ew e ku li hember penceşêran diparêze. Qebizê hiltîne, hemû cureyên kurmên rûvîkan dikuje. Jibo tansiyona bilind şifa ye, hişkbûna rehan hiltîne, xwînê rohn û paqij dike. Sîr reh û jiyên herî zirav jî paqij dike, di wan de gehandina xwînê pêk tîne. Keziyên (masûlke, edale) dil bihêz dike û êşên dil kêm dike. Kezeb, pişik û bronşan dezenfekte dike. Agir dadixe û ji bo kesên dengê wan bikeve sîr tê pêşniyarkirin. Heke li ser pirzikên balixbûnê bê danîn, dê wan bikewîne û şûna wan nemîne. Heke bê herişandin û li ser birînan bê danîn dê wezîfa antîbiyotîkan bibîne. Heke jinên şîr didin zarowan bixwin dê tûjatî û bêhn bikeve şîr, dibe ku zarûk bi zikêşê bikevin.

**Bikêrhatinên sîran:** 1-Mûcîza sîr û lîmonê 2-Ekstra sîr 3-Sîrav 4-Tentûra sîran 5-Sîreşîr 6-Sîrê bi rûnê zeytê 7-Tentûra sîr ya bisîrke 8-Sirkesîr.

**1-Mûcîzeya sîr û lîmonê:** 40-45 diranên sîran bikutin, 2 lître ava lîmonan ya nûgivaştî berdin ser, di qawanozekê de devgirtî û bi rojnamê pêçayî di cihekî hûnik de 25 rojan bidin sekinandinê (lê rojê carekê bişilqînin). Piştî 25 rojan heroj 2 caran nîv qedeha çayê jê vexwin. Ev awa, berê ji aliyê alimên Rûs hatiye dîtin, niha jî DYA (Dewletên Yekgirtî yên Amerîka) dest pê kirine. Li gor hinek pisporan ev awa dê pêşerojê de, di tibê de bibe şoreş. Bikêrhatinên vê mucîzeyê: a-) Hemû cureyên edavên (kurmîbûn) jî û rehan tedawî dike b-) Kolesterol û lipîdê dadixe, sotina (şewitîn) rûnên xisardar pêktîne, qels dike, şekirê xwînê dadixe, îştahê vedike û nûjenkirina pankirasê pêktîne. c-) Kevir û xîzên sefra û gurçikan dihelîne, îdrarê di qulipîne, di bedenê de hemû cureyên perçivîn û werman hiltîne. d-) Mîkroba binavê "Helycobeacter Pylorî "dikuje, kul û birînên

di aşik û rûvîkê dawanzdepêçî de bi esehî û teqez tedawî dike. e-) Pêşiya hemû edavên bawîbûnan digire û hemû awayên êşên bawîbûnê didamirîne (kêmdike, dadixe ), pêşiya kişilgirtina movikan digire û ji bo pêkhatina nûbûna wan dibe alîkar û êşên wan dibire. f) Nûbûna sîstema hucreyên mejî, jî û rehan pêktîne, aksiyonên jî û rehan (sinîran) birêkûpêk dike, refleksan xurt dike. Li hember şêl (felc) bûnê bifayde ye û ji "Fertîgo"re jî feydê dide. G-) Hêza xweragiriya bedenê bihêz dike. Pêşiya hemû cureyên alerjiyan ji binî ve dibire û ji holê radike. Li hember penceşêran tevahiya bedenê diparêze.

**2-Ekstra sîr:** 1 kg sîr, 5 lîmon, 1 lître av, 1 lître sîrke. Sîrê xwe spî bikin û bikutin û bikin qawanozekê, lîmonan biguvêşin û bi av û sîrkê ve berdin ser û devê wê bigirin; bila li cihekî hûnik û tarî 6-10 hefteyan bisekine. Paşê rojê bi qasî kevçiyekî şêraniyê jê vexwin.

**3-Sîrav:** 3-4 diranên sîran hûr bikin û berdin nav qedehek avê û vexwin



**4-Tentûra sîran:** Ji bo bronşît, arîşeyên hezmê, bawîbûn, êşên lebatan (organan ) kezî, jî û rehan, tansiyon, ji bo li zûkalbûnê pêşîgirtin bikêrhatî ye. Ji bo her 50 gr sîrên kutayî 250 ml alkola %70 derece bikin ser, di cihek ji tîrêjên tavê dûr, di nav şûşeka devgirtî de 4-6 hefteyan hilînin (lê carubaran bişilqînin). Paşê rojê 3-4 caran 10-15 dilopan 5-6 mehan jê vexwin.

**5-Sîrê bisîrke:** 50 gr sîrên kutayî bikin şûşekê, 250 ml sîrkê berdin ser û li gor dilê xwe berdin nav şorban û seletan

**6-Sîreşîr:** 2-3 dranên sîr bikutun û bikin nav firaqekê, qedeheka avê şîrê sar berdin ser û bila kelek were. Paşê 10 deqîqan di dema xwe de bihêlin û vexwin.

**7-Sîrerûn:** 50 gr sîrê qutayî bikin nav 200 ml rûnê zeytê yê heqîqî, di nav şûşeke devgirtî de 3-4 hefteyan bisekinînin. Paşê 3-4 hefteyan pêyhev rojê 2 caran kevçiyek çayê li ser nan bixin û bixwin.

**8-Tentûra sîr ya bi sîrke:** 50 gr sîrê qutayî bikin şûşekê 200 ml sîrka tirî berdin ser 3-4 hefteyan bisekinînin (carûbaran bişilqînin) paşê rojê 3-4 caran kevçiyek qehwê jê vexwin.

9-Hûn dikarin dema di firinê de xwarinan dipijînin 1-2 serikên sîr yên biqaşil jî bikin nav bilan 15 deqan bipije û bi xwarina re bixwin.

## SIYELE/SPENAX

### Spînacîa Oleracea

**Danasîn:** Siyele riwekeke ji malbata spenaxan e. Bi bizirê (tov) xwe zêde dibe û du cure bizrên wê hene. Yên bistirî û yên bêstirî. Belgên wê yên bistirî xingilok û ker-ker in û biçûk in. Yên bêstirî, belgên wê mezin, briqok, rast, nazik, hekane an jî girover in. Kulîlkên wan zer in. Rehên qurmên wan singane ne. Ji rehên wê yên li ser axê, şax (çiq-rîşî) derdikevin. Li ser her şaxekê 6-12 kulîlkên zer çêdibin. Du cureyên çandiniya wê hene. Bihare (yên biharê tên çandin) û payîze (yên payîzê tên çandin) lê ji ber ku dikakek zivistanî ye, bi piranî payîzan tê çandin û li hember sermayê heta binê sifrê 8-10 derecan dikare xwe rabigire. Her waha spenaxên kûvî (çolî–yên xwe bi xwe çêdibin) jî hene.



**Welat û dîrok:** Welatê siyelê Kurdistan, Efxanistan, Qafqasya û Îran in. Ereban di sedsala 11an de ji Îranê bi xwe re anîne Spanya û çandiniya wê kirine. Ji Spanya derbasî welatên din yên Ewropa bûye. Ji wir jî Ewropiyan bi xwe re birine Amerîkayê. Di sedsala 13an de Alperdus Magus wek giyayek tibê hesibandiye. Di sala 1495an Hartos Sînetalîs Mains, 1543 Leunhart Fuchs di pirtûkên xwe de cih danê. Ji ber ku Ewropiyan spanax li ba Spanyolan dîtine, ew wek giyayek Spanyolî hesibandine û navê spanax, spanch, spînat, spînacîa lêkirîne. Ji ber ku Tirk nikarin herfê bi sp-, st-û sk-bibêjin herfeke (î) datînin ber. Lewra Spanya dibe, Îspanya, Skandînavya dibe Îskandinavya

spanax jî dibe îspanak. Navê wê yê Kurdî "siyele ye."Lê, ji ber ku Kurd zêde bi spanaxê emel nakin û tevahiya dinyayê jî jê re dibêje "spanax"emê jî di vê nivîsê de herdu navan jî cih bicih kar bînin. Dibe ku Kurdî navên wê yên cudatir jî hebin lê em pê nizanin.

**Berhevkirin û parastin:** Siyêle (spanax) dema gihîşt divê bê berhevkirin. Di avê de kelek werê û di nav tûrikên plastîk de di cemedxanê de bê parastin. An li sîberê bê hişkkirin, an jî konserwekirin.

**Têdehî:** Hesin, Magnêzyûm, Fofor, Iyot, Proteîn, Karbonhîdrat, Kolestrol, Sodyûm, Potasyûm, Asîdên firok, Vîtamîn A, B1, B2, B3; C, D, K.

**Bikêrhatin:** 1-Berxwedana bedenê zêde û bihêz dike 2-Westiyanê (betilîn) ji holê radike 3-Hiş biquwet dike û arîşeyên hişî yên ku ji ber pîrbûnê dertên holê, hiltîne 4-Li hember acizahiyên kêmdîtina çavan yên ji ber kalbûnê tên û felcbûnê (şile) gelek baş e 5-Kerbvebûnê (hêrsbûnê) aram dike û sûkûnetê dide 6– Avrêjê diqulipîne 7-Ji bo bawesîrê baş e 8-Kewîna sotiniyan û birînan zûtir dike 9-Hestiyan û diranan bihêz dike û pêşiya kurmîbûna (rizîna) wan digire 10-Kolesterolê dadixe û ji bo nexweşiya şekir bikêrhatî ye 11-Ji bo nexweşiyên sermagirtinê, pir bifayde ye 12-Ji bo nexweşiyên xetimînên dil û rehan rê bikêrhatî ye 13-Beden li hember pençeşêrê û janaziravê (werem) diparêze 14-Kezî (musilke, jiy) yên dil bihêz dike.



**Gotinên bisporan der barê siyele de:** Prof. Dr. Ahmet Maranki, Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu. Zülfiye Erdem û Muhfiye Akin dibêjin: Spanax ji aliyê vîtamîn A B1, B2, C, D û K de gelek dewlemend e. Nirxê spanaxê yê kalorî 33 ye. Herweha ji aliyê Hesin, Magnêzyûm, Fosfor, û Iyotê de jî gelekî dewlemend e. Heke spanax bi bexdenoz û kerewîzê ve bê patin û xwarin bandora wê ya li hember bêxwînî, kulên (birîn) aşikê (mîde) û nexweşiyên gurçikan dê zehftir û zêdetir bibe. Herweha heke bi bexdenoz û

sibitê ve bê kelandin û ava wê bê vexwarin. Dê bedenê ji toksînan (gemar-maddeyên bêwec) paqij bike. Bandora siyele (spanaxê) li hember penceşêrê û zixta (tansiyon) bilind heye. Heke jinên bardar (dugiyan -dûcan) spanaxê bixwin, dê zaroka di zikê wan de bi quwet be. Feyda xwarina spanaxa xav (nepatî–taze) pir zêdetir e. Spanax roja bê patin, divê bête xwarin. Heke kevin bibe, dibe ku xisar jê çêbibe.

**Bikaranîn:** 1-Ji bo spêdê Kûra Spanaxê ya bi bexdenoz 2 – Ji bo êvarî Kûra Spanaxê ya bi sibit (tere-dîl ) 3-Xwarin û selete.

**1-Kûra spêdê:** 5-6 belgên (pel) Spanaxê û 10-12 lib tayên bexdenozê bikin beroşekê 2,5 qedehên ava kelandî berdin ser, bila 3 deqîqan bikele û 20 deqîqan berî xwirîniyê vexwin.

**2-Kûra êvarî:** 5-6 belgên spanaxê, 8-10 lib tayên sibitê bikin nav beroşekê 2,5 ava kelandî berdin ser û 3 deqîqan bikelînin û paşê wê avê 20 deqîqan berî xwarinê vexwin. Divê ev kûrên ha 21 rojan spêdê û êvarî bidomin û heroj taze bên çêkirin.

**3-Xwarin:** Ji spanaxê gelek cureyên xwarinan, seletan û birûşan (şorban) kadesîr tên çêkirin.

## TAHLÎŞK



### Taraxacum Oficînalîs

**Danasîn:** Tahlîşk hêşînhatek (nebatek) ji malbata beybûnan tê hesibandin. Giyayeke bênavteng e. Belgên wê yên kesk, sererast ji qurmê wê derdikevin û wek rozetekê li dorê belav dibin.

Reha qurmê wê bi qasî tiliya qilîçê stûr û qasî 10-20 cm di axê de diçe xwar.

Belgên wê ker-ker in. Rexên belgan hinek jê mişarî, hinek jê wek diranên şêran in (lewra navekî wê jî diranê şêr) e. Belga wê ber bi serî ve, yan wek riman, an jî wek kewçikê siwaxê ne.

Di nîveka wê de nêrikek derdikeve, di serê gupika wê

nêrika wek boriyek spî û zirav de kulîlkên zer dibişkivin. Dema ew kulîlk belgên xwe diweşîne, di dewsa wan de pûrtek spî û têlikên wek sîwankan dimîne. Ku nêrika wê bê jêkirin şîrek spî jê tê. Pincarek derman e. Kêm zêde 50 cureyên wê yên kûvî û kedî hene. Lê çend cûreyên wê yên çandiniyê hene. Bi Almanî jê re dibêjin "Lowenzahn"û bi Tirkî jî dibêjinê "karahîndîba." Bi piranî di nav seletan de an jî wek xasan tê xwarin.

**Welat û dîrok:** Welatê wê hema-hema, herçî cihê ax lê hebe; li ber rexên rêyan, di nav mêrgan li betenan xwebixwe hêşîn têt. Lê piranî li Amerîka, Ewropa û Asyayê tên dîtin. Li Kurdistan, Îran û Misrê berî hezaran salan wek pincar û derman dihat xebitandin. Ewropiyan di salê 1546an de ji miletên ku ji wan re digotin "barbar" tahlîşk naskirine û wek riwekeke şîfadar xistine nav pirtûkên nebatan. Gelek welatên Ewropa çandiniya wê dikin. Fransî şorbê, Qanadayî qehwe û bîra, Îngiliz û hinek welatên din yên Ewropa jî ji reha wê awayekî bîrayê çêdikin.

**Berhevkirin:** Belgên wê di mehên Nîsan û Gulanê de tên berhevkirin. Rehên wê jî di mehên Nîsan, Gulan, Tebax û Îlonê de. Belgên wê di sîberê de, rehên wê jî li ber tavê tên hişk kirin. Belgên wê yên taze wek xesê bi tazetî tên xwarin û ji bo çayê tên hişkkirin. Heke rehên wê di mehên Tebax û Îlonê de bên berhevkirin dê feyda wê zehf zêdetir be.

Kulîlkên wê heta belgên xwe biweşînin jî dikarin bên berhevkirin.

**Têdehî:** Nulîn, Coholîn, Albûmîn, Nişasta, Musîlat, Cureyên filavonît, Cureyên tirîterpen,

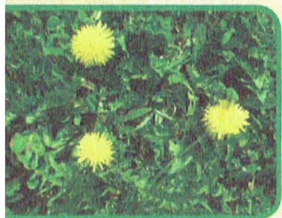
Potasyûm, Sodyûm, Fosfor, Kalsiyûm, Magnezyûm, Hesin, Çînko, Sifir (paxir) provîtamîn A, B1, B2, B3, C, E.

**Bikêrhatin:** 1-Şêlavên (girês) mêlak (kezeb-cergêreş), hizarpirtik (pankires), aşik (mîde) û rûvikan zêde dike 2-Îştahê vedike û metabolîzmayê bihêz dike 3-Xwînê paqij dike, destavê vediresîne (diqulipîne) 4-Zixta (tansiyon) bilind hinekî dadixe 5-Li hember nexweşiyên şekir, qelewî, bawîbûn, vexurînên (sistbûnên) movikan, bronşît, bîrovê bandorek erênî heye.



6-Quwetê dide kesên bêtaqet û bêhêz 7-Çavan xweşbîn dike 8-Ji bo nexweşiyên ji ber arîşeyên ji Mêlakê tên û bêxewiyê bikêrhatî ye 9-Çerm xweşik dike û hwd.

**Gotinên bisporan der barê tahlîşkê de:** Prof.Dr. İ. Gökçek dibêje: "Di sala 1793an cara pêşîn Hahnemann li ser xwe û li ser şagirtên xwe ceribandiye. Di salên 1826an de Langhammer, pê re Neak/Trînks Mûler lêkolîn, ceribandin li ser mirovan û mişkan kirine. Di hemiyan de jî derketiye holê ku tahlîşk û reha wê, bandorek zêde bikêrhatî li hember arîşeyên, mêlak, sefra, aşik, rûvik û rêyên destavê heye. Ji gelek nebatên din yên ji bo van arîşeyan tên xebitandin çêtir e.



Belavoka komîsyona Ewropa ya Monografî ku di 05.12.1984an de belav bûye de beyan kiriye ku reh û qurmê tahlîşkê, li hember arîşeyên, sefra, bêîştahî, negivirandin (bêhezmî), kêmdestavî tê karanîn.

Pisporên Çînî yên nebatên şîfadar "tahlîşkê ji bo alûgûhîşk (alok), edavên pistanan (kurmîbûnên çiçikan-memikan) persîv (şob-zekem) birîn, kunêr û gelek nexweşiyên din bi kar tînin.

Îbnî Sîna di pirtûka xwe ya *el-Qanûnî Fî't Tib* de beyan dike: "Tahlîşk xwînê paqij dike, ji bo bawîbûnê baş e. Xurandinên çerm û bîrovan xweş dike. Arîşeyên mîde û maddeyên bikêrnehatî yên di aşikê de paqij dike. Kulîkên wê yên taze xebitîna mêlak û kiskê sefrayê sererast dike. Ji ber mîneralên di hundirê xwe de dihewîne, ji bo nexweşiyên gut (xirifîn) bawîbûn, zerikîbûn û arêşeyên ji xalikê (fatereşk) tên bi kêr hatiye. Heke bê hişkkirin û çaya wê bête vexwarin ji bo gelek nexweşiyan dibe çareserî (ji vegera Dr. Yılmaz Sönmez û Ahmet Yılmaz.)

**Bikaranîn:** 1-Çaya Tahlîşkê 2-Banyoya Tahlîşkê 3-Doşava Tahlîşkê.

**1-Çaya rehên tahlîşkê ji bo arîşeyên me li jor gotî:** Rehên tahlîşkê yên hişkkirî hûr bikin û du kevçiyên şêranî bikin nav çaydankê, du qedehên ava sar berdin ser. Bila bikele, ku keliya binê agir bigirin û 20 deqîqan di dema xwe de bimîne.

Paşê biparzinînin û spêdê (sibehê) û hingorî (êvarî) qedehek avê jê vexwin. An jî belg û rehên wê yên hûrkirî bikin firaqekê û du qedehên ava kelandî berdin ser; 10 deqîqeyan di demê de bihêlin û vexwin.

**2-Banyoya tahlîşkê ji bo bihêzkirin û zîndekirina bedenê:** Qevdek tahlîşka taze ya bi reh bikin nav beroşekê, du lître avê berdin ser û bila kel bibe, lê nekele! 20 deqîqeyan di demê de bihêlin û berdin nav teşta xwe ya şûştinê û tê de 20 deqîqeyan razên.

**3-Doşava kulîlkên tahlîşkê ji bo arîşeyên mêlak, xalik, aşik rûvik û hwd.:** Ji bo her du kulmên kulîlkên tahlîşkê, lîtrek ava sar berdin ser û deynin ser agirê kêm heta kel bêtê. Ku kel hatê ji ser agir hilînin, 10-12 seetan wisan bihêlin. Paşê kulîlkên wê biguvêşin nav avê û avê biparzinînin. Kîloyek şekir berdin ser û li ser agirê kêm bilan bikele heta tîr dibe. Paşê jî li gor dilê xwe di ser nan din û bixwin.



## Dermanê Sefrayê:
## TIVIR
## Raphanus Satîvus

Tivir pincarek çandiniyê ye. Dikaka wê wek gêzer û şêliman xwe di erdê de berdide. Nêzîkî deh cureyên wê hene. Bi rengan ve sor, spî, reş û mor in. Yên sor biqasî gûzekê, yên din jî bi qasî kulmekê ne. Cureyek ji yên spî hene ku jê re yên kûvî (bejî-çolî) tê gotin. Ew jî wek gêzeran dirêj in. Dirêjiya wan 20-50 cm e. Ji alî demê ve biharî, havînî û zivistanî ne. Lê têdehiyên wan hema hema wek hev in. Lê ya herî maqûl ku di tibê de tê bikaranîn ya reş e. Belgên wê wek du baskan li hemberê hev in û di her baskê de bi qasî 5-11 pel hene. Pelên wê wek serê riman û rexên wan wek birrekan xetxet in. Kulîlkên wê spî, mor,

zer, çarpel û nixûn in. Rengê bizrê wê qehweyiyê şahbelûtî ye. Di tovê wan de % 35-50 rûn heye, lewre hinek ji bo rûn, hinek jî ji bo dikaka (pincar) wê çandiniya wê dikin.

**Welat û dîrok:** Welatê wê esehî ne kifş e. Lê li gor pisporan, tê texmînkirin ku rojhilatê Deryaspî ye. Lê, li hemî deverên cîhanê çandiniya wê tê kirin û hêşîn tê. Di medeniyeta Misriyan ya kevnar de Firewûnê Misrê Ramsesê duyemîn, ji bo taqet, kiştbûn (zinde û bihêz) û parastina li hember nexweşiyan tivir, pîvaz û sîr didan paleyên avakirina piramîdan. Di dema me de jî, di klînîkan de ji bo kiştî û bihêzbûnê didin nexweşan.

**Têdehî:** Iyot, gûd (kûkûrt) esansa xerdalî, beta karotîn, robhonol, rabhanîn, mentîl, gluconasturîn, pentosane, methylmercaptan û hwd

**Gotinên bisporan der barê tivirê de:** Li gor lêkolînên klînîkî yên 1935an, ku ji aliyê K. Eimer û H. Heinrich ve li ser 35 kesan li gor rewşa nexweş, rojê 100 ml ava tivran pê dane vexwarin, di encamê de derketiye holê ku rêyên sefrayên (zirav) wan vebûne û herikîna wan zêde bûye. Li gor lêkolînên 1938an, W. Golder û ekîba xwe li ser 40 kesan bi dayina rojê 100 ml ava tivirê (li gor rewşa nexweş) 2-16 hefteyan kifş bûye ku herikîna sefrayên wan tekûz bûne û hişkbûnên (krampf) wan normal bûne. Herweha li gor lêkolînên herî dawî yên Almanya, derketiye holê ku li gor bakuriyên Almanya başûrî kêmtir nexweş dibin. Li gor pisporan sedema wê jî başûrî ji bakuriyan zêdetir tivran dixwin.

**Bikêrhatin:** 1-Pêşî li zayîna mikroban digire 2-Hişyarker e 3-Îştahê vedike 4-Ji bo astim û bronşîtê bifayde ye 5-Mîkrobên nav gurçikan dikuje 6-Ji bo avêtina kevir û xîzên nava gurçikan dibe alîkar 7-Mêlakê bihêz dike, perçivîna (werimîn) wê dadixe 8-Sefrayê paqij dike, ji bo xistina kevirên wê dibe alîkar 9-Li hember bawîbûn, siyatîk û lombago bikêr e 10-Kuxikê dibirre, qebizê ji holê radike 11-Goştê diranan bihêz dike 12-Destavê diqulipîne (vediresîne) 13-Gazê davêje 14-Xewê xweş dike.

**Bikaranîn:** Heke piştî xwarinê bê xwarin givirandinê (hezmê) hêsan dike. Heke bê kelandin û ava wê bi hingiv bê

tamxweşkirin û bidomî bê vexwarin, kuxikê dibire, belxema sersîngê derdixe, xirêniyê dibirre. Heke pelên tivirê bê xwarin ji bo kezebê baş e û xetimînên wê vedike. Heke tivir û bizirê wê bê kutan û bi arvanê genim re bê tevlihevkirin û li ser cihên por û rih (rî) jê weşiyayî bê xistin, wê mûyên nû li wir derkevin.



**Tivira rendekirî:** Ji bo kuxik, belxem, astim, bronşît û xirêniya ji qirik û sîngê. Tivrekê rende bikin û du kevçiyên xwarinê hingiv tevlî bikin. 5-6 seetan di sarincokê de bihêlin paşê bigivêşin û rojê 1-2 kevçiyên şîranî jê vexwin.

**Ava tivirê:** Ji bo xetimîn, hişkbûn, kevir û paqijkirina sefrayê, tivran di mîkserê de bihêrin û biguvêşin (an jî bi awayekî din ava wê derxin), 2-4 hefteyan rojê 100 ml (qedeheke çayê) jê vexwin.

**Şerbeta tivirê:** Ji bo piraniya nexweşiyên me li jor got. Nava tivrê biqewirînin, 2 kevçiyên xwarinê hingiv berdin nav, bila 8 seetan di sarincokê de bimîne, paşê berê hingivê di nav de û di pey wê re jî tivrê bixwin. An jî qedehek ava tivrê 2 kevçiyên xwarinê hingiv tev lê bikin, bila 3-4 seetan di sarincokê de bimîne û paşê vexwin.

**Macûna bizirên tivirê:** Ji bo kewandina kunêr, pirzik û birînan. Tovê tiviran bikutin û di ava sîrkê de bikelînin. Paşê hingiv berdin nav û tevlihev bikin. Wê macûnê li cihên birîn û pirzikê xin.

**Seleta tivirê:** Hûn dikarin tivrê bêxin nav hemî cureyên seletan an jî bi xwarinê re wek pêxwarin bixwin. Lê nabit ku hûn xwê pê dakin, ji ber ku xwê faydên wê dikuje û bi xwê re xwarina tivrê bêkêr e.

**Têbînî:** Mîdê hinek kesan zîz e (hesas e), lewre tivir dikare li ba wan kesan aciziyên mîdê çêbike.

## XAS/XES

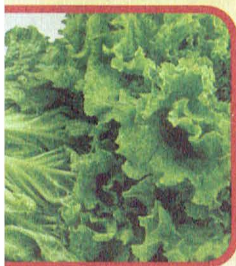
### Lactuca Laîtue

**Danasîn:** Xas riwekeke (nebatek ) ji malbata beybûnan tê hesibandin. Dikakek hem yeksalane, hem jî pirsalane ye. Belgên xesê kesk û dirêj in. Kûlîlkên wê zer in. Bi bizirê xwe zêde dibe. Bizrê wê reş an jî reşesmer in. Dema tê jêkirin şîrek spî jê tê. Gelek cureyên wê hene. Lê di bingeh de dibin çar malbat. Wek cureyên cemedî, romen, xingilok û yên belgrûnane. Ji aliyê rengan ve jî, rengên sor, spî, kesk zer, binevşî û hwd. Xes, dikakek (zêrzewat ) e ku ji bo xwarinê tê çandin.

Ji dervayê yên çolî 44 cûreyên wê tên çandin. Bi tenê Almanya çandiniya 30 cureyan tê kirin. Ewropî ji hemiyan re dibêjin "Salat."

**Welat û dîrok:** Welatê xasê bakurê Amerîka, bakûrê Ewropa û derdorên Deryaspî ye. Ji wan deveran belavî welatên din bûye. Û li hemû deverên dinyayê tê çandin. Dikakeke ku herî zêde tê xwarinê ew e.. Tenê li Almanye di salê de 75.000 ton tê xwarin. Dîroka wê baş nayê zanîn, lê di dewranê berê, di rojgara (dewran) navîn li baxçeyan ji bo xwarinê dihat çandin. Cara pêşîn, qala wê -tevî resmê wê-di sala 1586an de ji aliyê Leonhart Fuchs hatiye kirin.

**Berhevkirin:** Dema digihê tê berkevkirin. Ji ber ku piştî jêkirinê temenê wê 8-12 roj in, bi tazetî li cem xwarinan wek selete an jî pêxwarin tê bikaranîn û bi xavî tê xwarin.



**Têdehî:** Cureyên Proteîn, Rûn, Naîsîn, Cureyên Karbonhîdrat, Fîber, Sodyûm, Magnezyûm, Fosfor, Potasyûm, Fosfor, Kalsiyûm, Hesin, vîtamîna A, B1, B2, C, D, E.

**Bikêrhatin:** 1-Kerbê (hêrsê) aram dike û bêxewiyê hiltîne 2-Dilkutên ku ji hêrsbûnê tên ji holê radike 3-Xwesteka zayendî (cinsî) ya zêde kêm dike 4 -Qebizbûnê hiltîne 5-Asta şekirê xwînê dadixe 6-Ji bo xweşkirina memikên bawesîrê bikêrhatî ye 7-Xwînê paqij dike û givirandinê sanahî (hêsa) dike 8-Destavê



vediresîne 9-Şîrê dayikan zêde dike 10-Ketina kincan tekûz dike û êşên wan kêm dike 11-Zixtê (tansiyona) bilind dadixe û ji bo kesên bêxewiyê dikêşin pir baş e 12-Li hember têrnekirinên mêlak (kezeb-cergêreş) xalik (fatereşk) û zerikîbûnê bandoreke erênî heye

**Gotinên bisporan der barê xesê de:** Der barê xasê de piraniya wan hemfikir in û dibêjin: Ji aliyê Kalsiyûm, vîtamîna A û C de dikakek (zerzewat) zehf dewlemend e. Vîtamînên B, D, E Mineralên Hesin, Sodyûm, Sifir (paxir) Iyot, Fosfor, Çînko, di hundirê xwe de dihewîne. Xas, tansiyona bilind dadixe. Ji ber bandora xwe ya aramkirinê, ji bêxewiyê re baş e. Ketina kincan tekûzdike û êşên wan kêmdike. Iştahê vedike û givirandinê sanahî (hêsa) dike. Ji bo dûrxistin û avêtina maddeyên xisardar yên di bedenê de dibe arîkar. Ji bo kezeb, xalik û zerikê başe. Sîngê nermdike û kuxikê dibire. Ji bo nexweşên şekir bikêrhatî ye.

Bi taybetî ji bo zaroyên di demên zeximbûnê de ne pir baş e û wan zûtir zexim dike. Çerm dişidîne û xweşik dike. Heke xas bê herişandin û li ser pirzik û kunêran bê danîn, dê kunêran bigehîne û pirzikan jî ji holê rake. Heke mirov xasê biguvêşe û ava wê li rûyê xwe xe, dê çermê rû xweşik bike.

**Bikaranîn:** Xas tenê bi xavî, li cem xwarinan wek selete an jî pêxwarin tê bikaranîn..

## XIYAR

### Cucumis Sativus

Xiyar riwekeke ji malbata kulindan e (kundir). Dikakek kaloriya wê kêm e, lewra ne dikakek xwedîker e, lê ji bo kesên dixwazin jar bibin gelek baş e. Rehên wê 20-40 cm di erdê de diçin. Makereha wê 5-10 cm dirêj e, navtenga wê stûr û bigirêk e. Gelek çiq û rêşî ji wê rehê derdikevin û aloke ne "Dikarin li daran bialin."

Belgên wî adetî ne; rûyê belgên aliyê derve birqok, ên hundir





mat û bipûrt in. Rexên belgan rast, an jî xet-xet in. Kulîlkên wî zer in, ji wê kulîlkê dikakek çêdibe û ji wê dikakê re xiyar tê gotin. Rengê wan kesk in, lê yên spî jî hene (ji yên spî re tirozî an jî bejik jî tê gotin). Yên ku ji bo tov tên hilanîn rengên wan zer dibin.

**Welat û dîrok:** Welatê xiyar Hîndistan e. Pispor dibêjin ji Îran, Mezopotamya, Anatolya û Yewnanistanê belavî deverên din bûye.

Berî zayînê bi 3000 salan li Hîndistanê, bi 2000 salan li Mezopotamyayê, Îran û Misrê, bi 600 salan li Yewnanistanê, piştî zayînê bi 900 salan Fransa û Almanya, di 1400î de jî li Brîtanya ji bo xwarin û derman çandiniya xiyar hatiye kirin. Ewropiyan bi xwe re birine Amerîkayê. Niha li gelek deverên dinyayê çandiniya wî tê kirin; ji bo tirşî, seletan û xweşikbûnê di her malê de tê bikaranîn.

**Têdahî:** Kalsiyûm, Fosfor, Hesin, Gud ( kukurt ), Manganez, Proteîn, Maddeyên maddenî, Vîtamîn A, B1, B2, C.

**Bikêrhatin:** 1-Îştahê vedike 2-Hêrsê dadixe 3-Destavê diqulipîne 4-Têhnê dişkêne 5-Kurman davêje 6-Sotinên aşikê radiwestîne 7-Heke bi zikê birsî bê xwarin, şekirê xwînê dadixe 8-Maddeyên jehrî yên di bedenê de civiyayî davêje der 9-Çerm nerm dike û qermîçonkên ser rû winda dike 10-Ji bo êşên bawîbûn û movikan bikêrhatî ye 11-Ji bo zerikê baş e.

Doç.Dr. Ömer Coşkun der barê xiyar de dibêje: Xiyar bi yek gotinê dostê mêlak, gurçik û dil e. Gurçikan û mêlakê dixebitîne û pir îdrarê davêje. Ji ber di hundirê xwe de pir kukurtê dihewîne, xwînê paqij dike. Ji ber ku tê de pir maddeyên maddenî hene, çerm taze û bêgirûzek (şayik) dike. Têhnîbûnên ji xwarinên goşt tên dişkîne. Avên ku ji ber sedemên nexweşiyên gurçik û dil berhevbûyî, davêje der. Pêşiya nexweşiyên dil, reh û jiyan digire. Li hember enfeksiyonan bedenê diparêze û hwd.

Prof. Dr Ahmet Maranki, İbrahîm Saracoğlu û yên din jî heman tiştî dibêjin.

**Maska ava xiyaran:** Berî razanê xiyaran biguvêşin û li dest û rûyê xwe bixin. Bila 10 deqan bimîne paşê rûyê xwe bişon û razên.

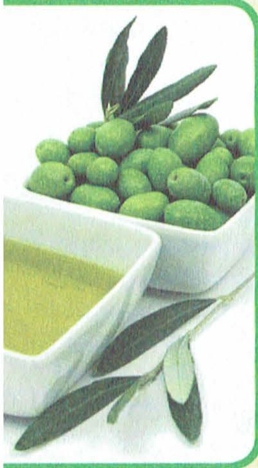
**Ava xiyaran:** Ji bo xwşikbûn, avêtina xîzên nav sefra û gurçikan. Kîloyek xiyaran baş bişon, hûr bikin nav 2 lître avê û 20 deqîqeyan bikelînin paşê li ser agir rakin bilan sar bibe û biparzinînin, bikin sarincokê sipêdê û êvarî qedehek avê jê vexwin.

## Riweka Pîroz û Dermanê Hemû Derdan:
## ZEYTÛN
### Olea Europaea (Olıver)



**Danasîn:** Zeytûn riwekeke (nebatek) darane ye û ji malbata zeytûnan e. Di hemû kitêbên pîroz de qala pîrozbûna wê tê kirin û li ser wê ayet jî hene. Di tofana Nûh (e.) de jî kevokê wek mizgîniya dîtina reşahiyê, çiqê dara zeytûnê aniye. Dara herî temendirêj zeytûn e. Tê gotin temenê wê xwe digehîne 2000 salan. Bejna wê 5-20 metroyan bilind dibe. Belgên (pel) wê ji aliyê derve kesk in û aliyê hundir ve xweliyane an jî zîvane ne. Belgên wê rimane, hêkane an jî girover, hertim hêşîn in û nawerin (naweşin). Kulîlkên wê 3-7 lib, di binê dûxikên pelan de wek ûşiyan derdikevin, rengê wan spî an jî zer in. Ew kulîlk dibin fêkiyek ku ji wê fêkiyê re "zeytûn" tê gotin. Ew fekî berê kesk, di pey re sor û li dawiyê jî reş dibin. Di nava wê fêkiyê de dendikek (bizir-tov sîsik) hişk, nava wê hinekî vala heye. Ji tûvilê dar, pel, fêkî û dindika fêkî fayde tê dîtin. Gelek cureyên dermanan, sabûn, şampûan, melhem, rûn, jê çêdibin û herweha fêkiya wê jî xemla sufreyan e. Zeytûn dermanê hemû derdan e û hew. Nêzîkî 300 cûre û awayên wê hene, lê yên herî navdar yên Ewropî û Efrîqî ne. Almanî navê wê "Olîven" Tirkî jî "zeytîn" e.

**Welat û dîrok:** Makewelatê zeytûnê, welatên rojhilatê Derya Spî ne. Lê li hemû deverên ku di bin bandora av û hewaya Behraspî de dimînin, hêşîn tê. Ji bilî van deran, li Awistralya, Kalîforniya, Qirim, Asya Navîn û hwd. jî hêşîn tê. Dîroka wê ji berî dema Nûh dest pê dike lê 6.000 sal in wek dara çandinî tê çandin û berê wê ji bo derman, rûn û xwarinan tê bikaranîn. Li Kurdistanê, ji dervayî serhed û zozanan, li her devera ku bê çandin şîn dibe. Bakurê Kurdistanê bajarên herî zêde lê tên çandin Dêrika Çiyayê Mazî, Entab û Ruha ne. Lê niha Cizîrî û Nisêbîniyan jî dest bi çandina wê kirine.



**Berhevkirin:** Belgên wê ji biharê heta payizê tên berhevkirin, li sîberê tên hişk kirin û di firaqên cam de tên parastin. Fêkiya wê jî li gor bikaranînê tê berhevkirin. Lê gelemperî dema fêkiya wê reş dibe tê berhevkirin hişk kirin, dendikên wê tên derxistin û bi dewisandinê rûn jê tê derxistin. Ew rûn jî li gor dewisandinê dibin qalîteya 1., 2., 3. Sabûn jî, jê tê çêkirin.

**Têdehî:** Proteîn, Rûn, Selûloz, Kukurt, Kasiyûm, Klor, Manganez, Karbonhîdrat, Hesin, Neîsan, Omega 6 Oleuropein Viyamîn A, B1, B, E, D, K û hwd.

**Bikêrhatin:** Wek me li jor jî got, dermanê hemû derdan e. Her roj di lêkolînek nû de mûcîzeyeka wê tê tesbîtkirin. Mirov dikare li ser wê kitêban binivîse. Lê emê li vir hinek bikêrhatinên wê yên piçûk binivîsin.

Bikêrhatinên belg û qaşilê dara zeytûnê: 1-Tansiyona bilind dadixe 2-Kolesterol û şekirê xwînê dadixîne 3-Şerê bakteriyên bizerar dike 4-Antîoksîdaneka gelek baş e.

**Bikêrhatinên dohnê (rûn) wê:** 1-Mûsîlê çêdike 2-Sefrayê zêde dike 3-Mukoza baş dike 4-Zixta (tansiyon) bilind dadixe 5-Pêşiya hişkbûna jiyan, rehan û keziyan (masûlke) digire 6-Ji bo arîşeyên mîdê, mêlak û xalikê zehf bikêrhatî ye 7-Hestiyan bihêz dike û çerm xweşik dike 8-Ji bo dil bikêrhatî ye 9-Pêşiya penceşêrê digire 10-Ber li pêşdaçûna bagirêkan (tûmor) û hwd. digire.

**Bikêrhatinên fêkiyên wê:** Şaneyan (hucre) zêde dike 2-Mîkroban dikuje 3-Keziyên dil fireh dike û ji bo baş bixebitin dibe alîkar 4-Sînûzîtên kronîk baş dike 5-Tansiyonê dadixe, pêşiya qirîzên dil digire 6-Pêşiya pençeşêran û perçivînan (werimîn) digire 7-Hestiyan bihêz û zexim dike 8-Pêşiya Osteoporozê digire 9-Şekirê xwînê dadixe 10-Pêşiya pençeşêra prostat û qefesa sîngê digire 11-Pêşçûna bagirêkan (ûr) asteng dike 12-Wezîfa xalikê (fatereşk) hêsa dike 13 Jehr û bermayiyên di rûvikan de mayî davêje der û hwd.

Bikêrhatinên dendikên (sîsik–bizir-tov–berik) wê: 1-Gastirît, kul û arîşeyên aşikê ji holê radike 2-Sîstema givirandinê sererasat dike 3-Xebitîna rûvîkan sererast dike 4-Pêşiya bawesîr û postatê digire 5-Di tevahiya bedenê de arîşeyan kêm dike 6-Rê li ber şaneyên (hucreyên) pençeşêran digire û hwd.

**Pispor çi dibêjin:** Prof.Dr. İbrahim Gökçek dibêje: Di sala 1972an de Bektov û Monelov bi ekîbên xwe di ceribandin û lêkolînên xwe de tesbît kirine ku çaya belgên zeytûnê zixta bilind dadixe.

Sala 1982 Poletî û ekîba xwe jî di ceribandinên xwe de heman tesbît kirine.

Di sala 1985an de li ser nexweşên şekir, di caribandin û lêkolînan de derketiye holê ku çaya belgên zeytûnê şekirê bilind dadixîne û nexweşên wê baş dike.

Porofesorê Firansî Reneut û ekîba xwe li ser 600 kesên "Infarktûs"ên dil heyî lê kolane... Di encamê de derketiye holê ku kesên bi dohnê zeytê xwedîbûne; hindiktir bi nexweşiya dil dikevin û ji aliyê tenduristiyê ve jî ji yên din gelek saxlemtir in.

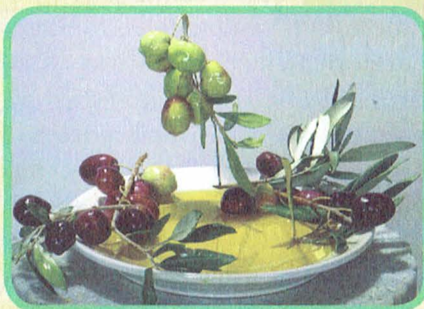
Li Yewnanistanê di nav şêniyên girava Girît û Korfu li ser 1215 kesên temen 40-50 salî lêkolîn hatine kirin. Di encamê de bi tenê li cem çar kesan, piçekî hişkbûna reh û damaran û nexweşiya dil hatiye dîtin.

Robert Lyous û ekîba xwe çaya belgên zeytûnê li ser 500 kesên nexweşên xerabbûna rîtima dil, edavên alok, qirik û dev, kuxuk, bronşît, nexweşî û edavgirtinên çerm, gastrît, kul û birîn, artiros, nexweşiya sedefê, tansiyon, şekir, kolestrola bilind, hişkbûnên rehan jiyan û keziyan, westiyan, bêhalî, bêdermanî, Borrelioz (bi

pêvedana qijnîkan, peydabûna vîrûsa enfeksiyonê) ceribandin çêkirine. Di encamê de nexweş hemû pê başbûne û gehiştîne tenduristiya xwe.

Rapora komîsyona Ewropa dibêje: "Belgên zeytûnê ji bo êxistina tansiyona bilind û zêdekirina îdrarê tê xebitandin."

WHO (saziya cîhanî ya tenduristiyê) dibêje: "Civatên arîşeyên wan yên hişkbûna reh, jî, kezî û şekirê bilind heyî, rûnên dixebitînin de hewceye %30 omega 6 hebe ew jî di zeytûnê de pir e.



Di zeytûnê de maddeya "Oleuropeîn" heye. Ji wê, ji serî ve dermanên penceşêrê û gelek nexweşiyên din tê çêkirin. Herweha zeytûn ji aliyê maddeya "Oleîk asîd"de gelek dewlemend e. Ew jî dermanê nexweşiya pênceşêra qefesa sîng û gelek nexweşiyên dinê ye..

Prof. Dr. Ahmet Maranki dibêje: Zeytûn ji aliyê vîtamîn û mîneralan ve zehf dewlemend e. Xursendeke xwedîker û bi yek gotinê depoya xida ye. Dohnê zeytê ji bo sîstema dil, damaran û jiyan gelek bifayde ye. Ji ber ku tê de mîqdarekî zêde fosfor heye. Zeytûn bedenê xwedî dike, givirandinê (hezmê) sanahî (hêsan) dike, gurçikan paqij dike û ji bo xistina keviran dibe alîkar. Damaran vedike, sefrayê zêde dike, kurmên rûvîkan dixe, heke li bedenê bê xistin çerm xwedî û xweşik dike û qermîçekan ji holê radike.

Herweha li ser zeytûn, dohnê zeytê, belgên zeytûnê li Zanîngehên Baffalo, Oxford, Mîamî, Mîlano, Harvard û hwd gelek lêkolîn û ceribandin hatine kirin. Di encamên wan de jî tesbît bûye ku jibo tenduristiya dil, reh, jî, pêşiya penceşêr girtinê, enfeksiyonên movikan, zeximkirina hestiyan, pêşîgirtina li kalbûnê, daxistina zixt û gelek nexweşiyên din re dermanek bikêrhatiye.

**Bikaranîn:** 1-Çaya belgên zeytûnê 2-Dohnê masajê 3-Dindika zeytûnê 4-Bi dohnê zeytê paqijkirina bedenê.

**1-Çaya belgên zeytûnê:** 3-4 kevçiyên qahwê belgên zeytûnê yên hişkkirî hûr bikin, di nav qedeheka avê û ava kelî berdin ser bilan 10 deqîqan dema xwe de bimîne paşê biparzinînin û 4 hefteyan li pêy hev, rojê du qedehên çayê jê vexwin.

**2-Rûnê masajê:** 3-4 îsotên tûj û sor hûr bikin, di nava şûşeyeka tarî 150 -200 ml dohnê zeytê yê xwerû (saf–xalis) berdin ser û bi devgirtî 4-6 hefteyan bila bisekine. (lê du rojan carekê bişilqînin) Paşê biparzînin û bikin şûşekê li gor hewcedariyê ji bo bawîbûn piştêş, hişkbûna jiy, kezî, rehan û êşên movikan li cihê dêşên masaj bikin. Hûn dikarin hinek sîr û îsota reş jî li ser zêdekin, dê dijwartir be. Herweha hûn dişên wê sîstemê bi 2 kûlmên pûngê jî pêk bînin.

**3-Dindika zeytûnê:** Dema we xwurînî kir dendikên zeytûnan nehavêjin. Ji wan dendikan piştî xwuriniyê 3-10 heban bi avê an jî bê av daqurtînin. Jibo hemû arêşeyên ji me'de û rûvîkan û gelek arîşeyên din baş e. Netirsin ava me'dê ya saf wê dendikê di demeka pir kin de parçe dike. (lê tenê dindik ne zeytûn) Dema mirov herdu seriyên zeytûnê jê dike di nava wê de maddeyek tîr heye aha ew madde dermanê mûcîze ye.

**4-Paqijkirina beden ji toksîn, gemar û jehran:** Qedehek ava pirteqalan an jî leymûnên nû givaştî 2-3 kevçiyên dohnê zeytê berdin nav. Di şevên 13, 14 û 15 mehê dema hîv dagirtiye (hîva tujî ) berî razanê hêdî, hêdî vexwin. Dê bedena we ji hemû toksît, gemar û jehran paqij bibe. Hûn dikarin her meh vî karî pêk bînin.

## ÇAVKANÎ


Prof. Dr. Ahmet Maranki-Elmas Maranki, *Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler*, Mozaik Yayınları, Fatih-İstanbul.

Prof. Dr. Atilla Gür, Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Ana Bilim Bölümü (Ji malperên înternetê).

Dr. Davut Keleş, Antalya Bahçe Araştırma Enstitüsü (Ji malperên înternetê).

Prof. Dr. Turhan Baytop, *Türkiye'de Bitkilerle Tedavi*, İstanbul Üniversitesi Yayınları İstanbul 1984.

Edip Polat, *Bilim Dilinde Kürtler*, Kürt Coğrafyasının Flora ve Fuanasına Giriş, Evrensel Basım Yayın Beyoğlu-İstanbul.

Ehmedê Dirihî, Edîp Polat, *Flora Kurdistanê*, Kurmancî, rojnameya Enstîtûya Kurdî ya Parîsê, Hejmar 38-40.

Erozturk, *Bir Yudum Sağlık*, Anahtar Kitabevi, İstanbul 2000, (Ji malpera înternetê).

Prof.Dr. Hulusi Malyer, Uludağ Üniversitesi Fen ve Edebiyat Bölümü (Ji malpera înternetê).

Prof.Dr. İbrahim Gökçek, *Şifalı Bitkiler ve Alternatif Tıp*, Gündüz Kitabevi Yayınları, Ankara 2008.

Prof.Dr. İbrahim Saraçoğlu, (Ji malpera înternetê).

Îbnî Sîna, Ji wergera Dr. Yılmaz Sönmez û Ahmet Yılmaz (Ji malperên înternetê).

Prof.Dr. Semra Kahraman (Ji malperên înternetê).

Tretên Marîa, Gesundheit aus Apotheke des Gottes (Ji malpera înternetê yên Almanî).

Wikipedia Ingilizî.

Wikipedia Almanî.

Zülfiye Erdem-Muhfiye Akın, *Doğanın Sunduğu Alternatif Tıp*

*Şifalı Bitkiler*, *Bitkisel Tedaviler ve Reçeteler*, Arya Yayıncılık, Beyoğlu İstanbul.

Herweha bi sedan malperên înternetê yên Almanî û Tirkî.

Ji demên berê hetanî îro însanan nebatên siruştê hem xwarine pê xwedî bûne, hem jî ji bo tenduristiya xwe jê îstîfade kirine. Ji tenduristiya însan re gelek feydeya zerzewatên siruştê heye. Ji bo dermanên nexweşiyan jî ji gîha, pincar û zerzewatên siruştê gelek tê îstîfadekirin. Mixabin di piyasa me Kurdan de di heqê gîha, kulîlk, pincar û zerzewatan de agahiyên nivîskî tunene. Karên destpêkê bi zehmet in. Dema beriya meriv kesekî ev kar kiribe tecrûbeyek li pêşiya meriv heye û meriv jê îstîfade dike. Lê tune be hazirkirina kareke weha gelekî zehmet e...

Îcar Xalidê Hekkarî, kesê yekemîn e ku di vî warî de xebateke wisa bi fêde amade kiriye û tarîtiya ku di vî warî de heye bi çiraya vê kitêbê ronî kiriye.







9 786055 402167